ENG

TOMAHAWK

COACH BY COLOR® COMPUTER

PART NO:320-00-00009-01

MANUFACTURED BY:

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nuremberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Phone: +49(0)911 / 54 44 50



CAUTION!

READ ALL PRECAUTIONS AND INSTRUCTIONS IN THIS MANUAL BEFORE YOU START USING THIS EQUIPMENT. PLEASE KEEP THIS MANUAL FOR FUTURE REFERENCE. IMPROPER ASSEMBLY, USE OR MAINTENANCE CAN VOID THE WARRANTY TERMS.



CONTENTS

IMPORTANT PRECAUTIONS **P.3**
ASSEMBLY **P.4**
DEFINITION, TERMS AND ABBREVIATIONS **P.5**
TURNING THE COMPUTER ON AND OFF **P.7**
COACH BY COLOR® TRAINING ZONES **P.8**
MEDICAL DISCLAIMER **P.9**
KEY FUNCTIONS **P.10**
SETTINGS **P.11**
SETTINGS - GENERAL **P.12**
SETTINGS - BRAKE CALIBRATION **P.13**
SETTINGS - OFFSET **P.14**
SETTINGS - FIRMWARE **P.15**
SETTINGS - USER DEFAULT **P.16**
SETTINGS - SYSTEM CHECK / EXIT SETTINGS **P.17**
FUNCTIONS **P.18**
TRAINING MODES **P.19**
QUICK-START MODE **P.21**
STANDARD MODE **P.22**
ADVANCED MODE **P.25**
PAUSE MODE **P.31**
FTW (POWER) TEST **P.32**
MAXIMUM DISPLAY RANGES **P.34**
FAQ **P.37**

IMPORTANT PRECAUTIONS

WARNING!

To reduce the risk of serious injury due to improper use, carefully read and adhere to the safety precautions and information before using the device. Please also take note of the precautions in the Indoor Cycle Manual, with which this computer is to be used.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are informed of all warnings and precautions for proper use, and are only authorized to use the bike independently after being successfully briefed by a qualified trainer or instructor.

2. Keep the indoor cycle indoors, away from moisture and dust. Do not place the indoor cycle outdoors in a garage or covered patio or near water or pools. Operating temperature of the indoor cycle has to be between 15°C ~ 40°C Celsius (59°F~104°F) at a maximum humidity of 65%.

3. Children under the age of 14 shall only be allowed to use the indoor cycle with parental approval and supervision of a qualified Trainer or Instructor. Use of the bike by persons over the age of 14 only to be allowed after a qualified Trainer or Instructor briefs them. Unsupervised children should be kept away from the training device at all times.

4. All data shown on the display, especially the Watt values generated by the integrated power sensor, serve merely as information and to help guide training. Only exercise within your physical limitations.

5. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately. It is recommended that you consult a doctor if the pain does not subside for an extended period of time.

CAUTION

If you have pre-existing health problems or a disability, it is recommended that you consult your physician, in order to find the training method which is best suited to you. Incorrect or extensive training can result in serious health injuries. The manufacturer expressly assumes no responsibility for health risks, personal injury, property damage or consequential damages sustained by or through the use of this device, unless it is a case of consequential damage which can be traced back to faulty material and/or manufacturing, and which come under the responsibility of the manufacturer.

ASSEMBLY

Please first check the contents of the package to make sure nothing is missing.

Included with delivery

1x Coach By Color® Console
1x Holder for handlebar clamp
1x Allen bolt M4 x 25 x 0.8P, stainless steel, DIN6912
1x User manual

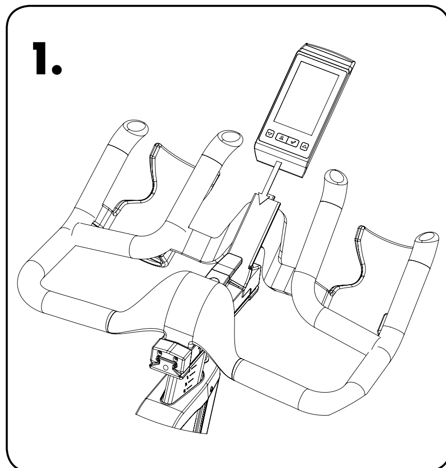


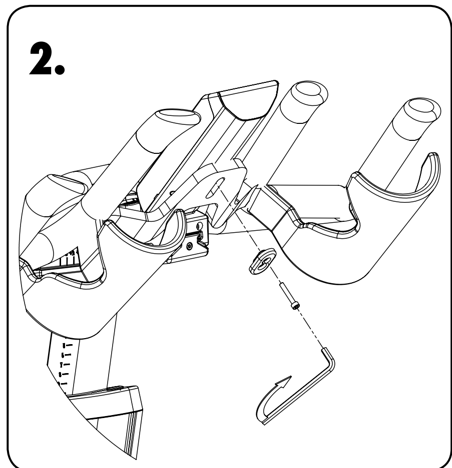
Assembly

Required tool:

1x Allen key - 3 mm

1. Slide the computer into the holder as shown in picture 1.
2. Make sure that the computer is fully inserted in the bracket.
3. Feed the Allen bolt included with delivery through the holder for the handlebar clamp and fasten the bolt "hand tight".





DEFINITION TERMS & ABBREVIATIONS

COACH BY COLOR® (CBC)	Power-orientated (WattRate®) or heart rate oriented training guidance based on individual user settings by training zones depicted in color.
WATT	Unit of power which is calculated based on the time during which the work is done. The calculation is carried out using the formula: Watts = power x speed. With respect to cycling this means: Watts = the pressure applied by the cyclist to the pedal /traction x peddling frequency/cadence. In Indoor Cycling, the power rendered is regulated using the resistance dial. The speed is regulated by the cadence.
WATTRATE®	Direct measurement of the power rendered by the cyclist in real time.
FTW	Functional Threshold WattRate®, also termed FTW Index. Power delivered in Watts to the functional threshold power (FTW = 100% corresponds to the aerobic/anaerobic power threshold)
FTW%	Functional Threshold WattRate® in per cent. Information on the current power with respect to the FTW value in per cent FTW% = (current power in Watts / FTW) x 100
RPM	Revolutions Per Minute, Cadence, pedaling frequency (PFQ), Revolutions Per Minute (R/min)
HR	Heart Rate
HR MAX %	Information on the current heart rate with respect to the maximum heart rate in percent HR MAX % = (current HR / HR max) x 100
BPM	Beats per Minute In this manual, this relates to the heart rate of the user.
LIPO	LiPo = Lithium-Polymer battery. A rechargeable battery with a high energy density

INTEGRATED ENERGY SUPPLY

The IC7 Indoor Bike is equipped with an independent energy supply by means of an integrated generator and a rechargeable lithium polymer (LiPo) accumulator. No additional equipment in the form of batteries is necessary to ensure that the bike's computer is operational.

INTEGRATED ENERGY MANAGEMENT

For low pedaling frequencies under 50 RPM, the energy is supplied by a built-in LiPo accumulator. When the cadence exceeds around 50 RPM, enough energy is generated to supply the system with power and if necessary charge the LiPo battery.

ACCURACY OF THE POWER DISPLAY

The power values shown on the display exceed the requirements according to DIN EN 957-5 for Class A ergometers. The accuracy with an average deviation of just ± 1 % is maintained within a revolution range of 40 - 120 RPM and with a braking efficiency of between 50 - 900 watts.

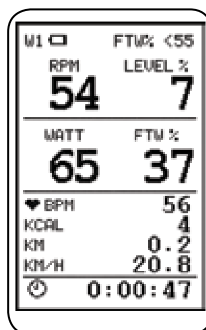
BATTERY STATUS DISPLAY

If the charge capacity of the battery has almost been depleted, a flashing battery symbol is shown on the left side of the display.

If you pedal with a cadence of > 50 RPM for several minutes, the flashing battery symbol disappears. It is then possible to operate the computer in battery mode for several minutes, during which user settings can be input.

If the battery status display is active and the cadence reduces or if you brake or stop pedaling after a short period of time, the background lighting and the front display are switched off. This protects the battery during this operating mode.

Please note that as long as the battery status display is active, the console may be switched off suddenly even while a key is being pressed.



TURNING THE COMPUTER ON AND OFF

SWITCH ON

The computer remains in deep sleep mode while the flywheel is not moving. To switch the computer from standby mode to operational mode, simply perform one full revolution with the pedal. After approx. 5 seconds, the computer is then switched on and the display activated.

If the computer will not switch on after one complete revolution of the pedals, this could mean the battery is empty. In order to charge the battery or to activate the computer, you must pedal the bike with a cadence > 50 RPM.

You can find further INSTRUCTIONS on a battery low status in this manual.

SWITCH OFF

The computer is automatically switched off if the wheel is not moving. The switch off period is extended if the console is operated or if you switch to pause mode.

- The console is automatically switched off after two minutes if it is not operated and the flywheel is not moving.
- The switch off time lasts for 10 minutes if it is in pause mode and the flywheel is not moving.
- Each time a button is pressed, the switch off time is reset to the time interval entered here.

COACH BY COLOR® TRAINING CONCEPT

The 5 color zones used by ICG (white, blue, green, yellow, red) can be used based on the power (watts) of every user of the bike. The training zones are based on the current power in relation to the individual FTW (Functional Threshold WattRate®) value. The same principle of calculating training zones applies when using the maximum heart rate (HR max) and an analogue POLAR®-compatible chest belt. As soon as the max HR or the individual FTW value are known, the personal training zones can be worked out accordingly and in doing so the intensity can be displayed by the colors during the training session based on the heart rate or watts.

Using the FTW power test (ramp test integrated into the computer), the user has the option to monitor both current performance and progress.

CAUTION

The power test should only be carried out under the supervision and guidance of a qualified Instructor or Trainer.

COACH BY COLOR® TRAINING ZONES

COACH BY COLOR® - 5 ZONES				
5 COLORED ZONES	**POWER %FTW**	**TIME**	**% HR MAX**	**LOAD**
Active recovery	< 55%	Infinity	<60%	Very Light
Endurance	56 – 75%	3 hrs - wks	61 – 70%	Light
Tempo	76 – 90%	3 - 8 hrs	71 – 80%	Moderate
Lactate Threshold VO2 Max	91 – 105%	10 - 60 minutes	81 – 90%	Hard
Anaerobic Capacity	106–150%	1 - 10 minutes	91 – 100%	Maximal
Neuromuscular Power	>150%	5-10 seconds	>100%	Maximal

COACH BY COLOR® - 3 ZONES				
3 COLORED ZONES	**POWER %FTW**	**TIME**	**% HR MAX**	**LOAD**
Active recovery Endurance	<75%	Infinity 3 hrs - wks	<60% 61 - 70%	Light
Tempo Lactate Threshold	76 – 105%	10 - 60 minutes	71 – 90%	Moderate
Anaerobic Capacity	106–150%	1 - 10 minutes	91 – 100%	Hard
Neuromuscular Power	>150%	5-10 seconds	>100%	

MEDICAL DISCLAIMER

CAUTION

The division of the training zones for power or heart rate oriented training is based on an average person's performance. The zones may sometimes vary dramatically depending on the nature of the training, the state of your health (e.g. whether you are taking any medications) and your physical capabilities. It is recommended to always work out sensible training parameters for your own personal training under medical supervision, and to plan your personal training based on this data.

WARNING

- Do not exercise beyond your ability.
- If you feel physical discomfort or dizziness, stop training and consult a physician.
- Color zones are for guidance only.
- If the user requires medication that has an effect on their performance capabilities and/or cardio-vascular system, it is imperative that they consult a doctor in order to adjust the personal entries accordingly.

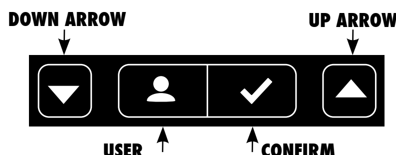
KEY FUNCTIONS

The key functions within the various modes are as follows:

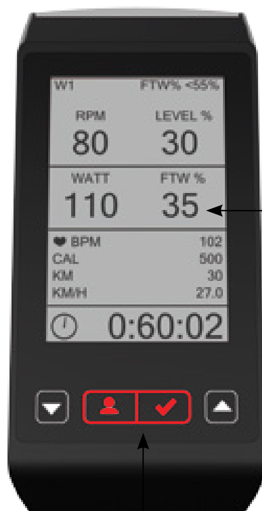
SETTINGS MODE		
Down arrow	Press	Scroll down / reduce value
Down arrow	Press and hold	Reduce the value incrementally
Up arrow	Press	Scroll up / increase value
Up arrow	Press and hold	Increase the value incrementally
User	Press	No function / exit menu, back
Confirm	Press	Confirm entry
User & Confirm	Press simultaneously for 3 seconds	Exit settings menu
USER MODE		
Down arrow	Press	Scroll down / reduce value
Down arrow	Press and hold	Reduce the value incrementally
Up arrow	Press	Scroll up / increase value
Up arrow	Press and hold	Increase the value incrementally
User	Press	Exit settings menu
Confirm	Press	Confirm entry
User & Confirm	Press simultaneously for 3 seconds	Open settings menu
TRAINING MODE		
Down arrow	Press	Switch to previous screen
Down arrow	Press and hold	No function
Up arrow	Press	Switch to next screen
Up arrow	Press and hold	No function
User	Press	Open user menu
Confirm	Press	Start pause mode
User & Confirm	Press simultaneously for 3 seconds	Open settings menu

SETTINGS

To access the settings for the computer, a special key combination must be confirmed. This protects the settings menu from unauthorised access.



5-COLOR FRONT LED LIGHTING

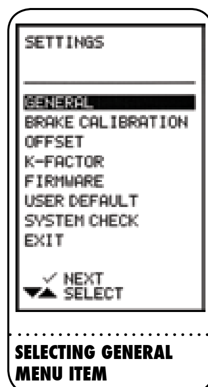


5-COLOR SCREEN BACKGROUND LIGHTING

TO OPEN THE SETTINGS MENU, PRESS THE USER KEY AND THE CONFIRM KEY AT THE SAME TIME FOR A MINIMUM OF 3 SECONDS.

Use the arrow keys within the menu navigation to navigate up or down as well as the confirm key to enter/confirm the relevant selection.

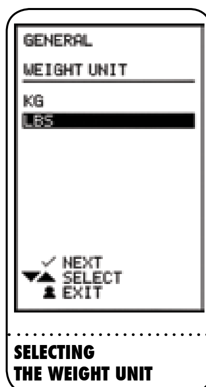
SETTINGS - GENERAL



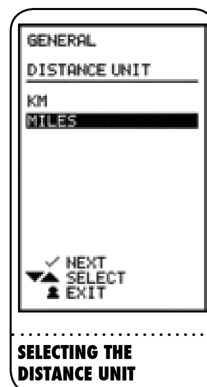
SELECTING GENERAL MENU ITEM



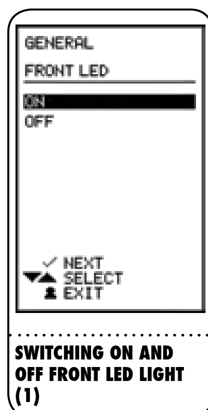
SELECTING THE STANDARD LANGUAGE



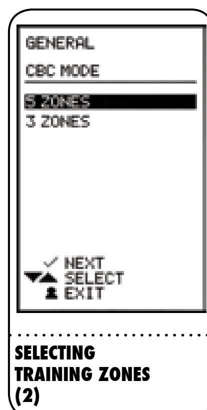
SELECTING THE WEIGHT UNIT



SELECTING THE DISTANCE UNIT



SWITCHING ON AND OFF FRONT LED LIGHT (1)



SELECTING TRAINING ZONES (2)

INSTRUCTIONS

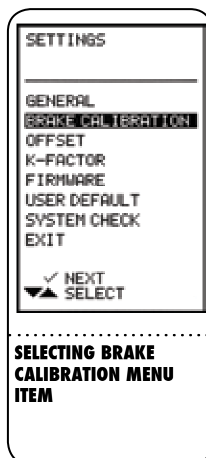
1. By deactivating, the user receives no color indication via the front LED during a CBC course, and the possibilities for training guidance are therefore limited. The background lighting of the display remains unaffected by this setting.

2. Selecting the number of CBC color zones for CBC-led courses. It is recommended to train with 5 zones. The 5-zone color training has been established as an international standard and is used by numerous manufacturers and providers of training guidance systems.

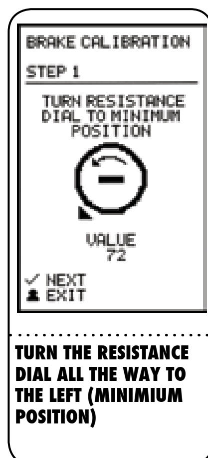
SETTINGS – BRAKE CALIBRATION

It is necessary to calibrate if:

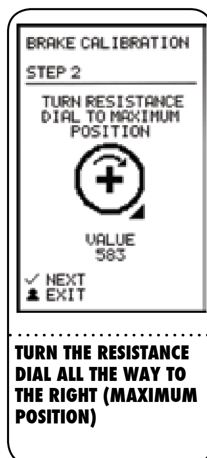
- The level display of the resistance does not reach 0% or 100% at the end positions.
- An exclamation mark (**!**) is shown instead of the level as a % on the display.



SELECTING BRAKE CALIBRATION MENU ITEM



TURN THE RESISTANCE DIAL ALL THE WAY TO THE LEFT (MINIMIUM POSITION)

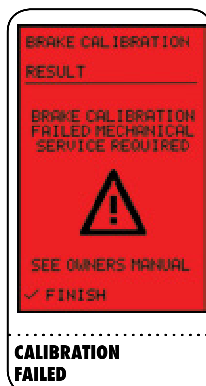


TURN THE RESISTANCE DIAL ALL THE WAY TO THE RIGHT (MAXIMUM POSITION)

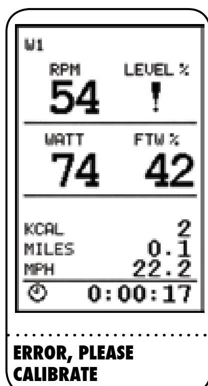


CALIBRATION SUCCESSFUL

If the values lie outside a certain range, the calibration fails and a red screen appears. Reattempt the calibration and make sure you follow the instructions carefully. If the calibration fails again, the resistance system must be adjusted mechanically. Please refer to technical service in this case.



CALIBRATION FAILED

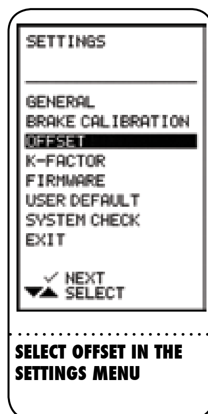


ERROR, PLEASE CALIBRATE

SETTINGS – OFFSET

The Offset setting is required, if:

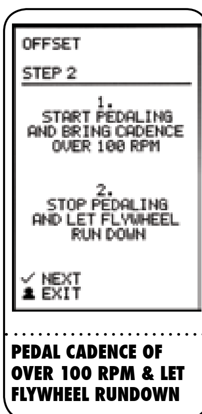
- Work has been carried out on the drive, e.g. adjusting the belt tension, replacing the belt or other drive parts.
- An exclamation mark (**!**) is shown instead of the wattage.



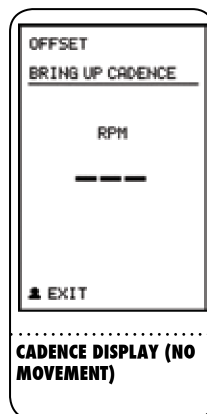
SELECT OFFSET IN THE SETTINGS MENU



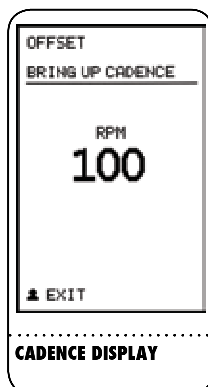
TURN RESISTANCE DIAL TO THE MINIMUM POSITION



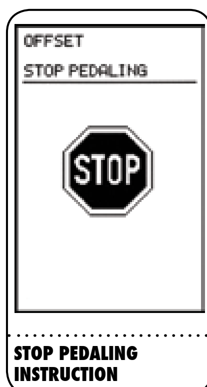
PEDAL CADENCE OF OVER 100 RPM & LET FLYWHEEL RUNDOWN



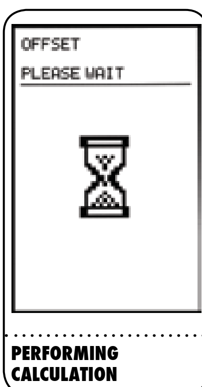
CADENCE DISPLAY (NO MOVEMENT)



CADENCE DISPLAY



STOP PEDALING INSTRUCTION



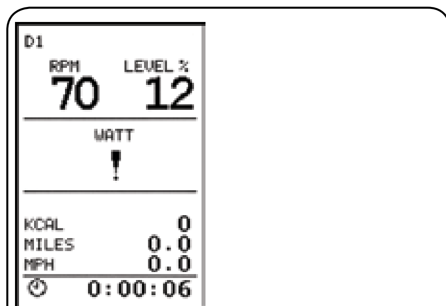
PERFORMING CALCULATION



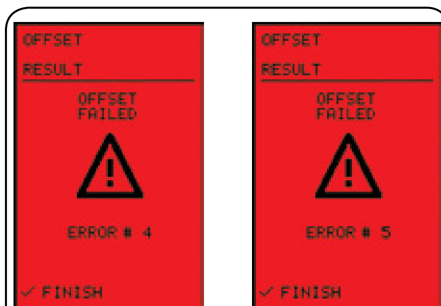
OFFSET SUCCESSFUL

If the Offset measurement fails and a red screen is displayed, please follow the instructions in this manual.

SETTINGS – OFFSET

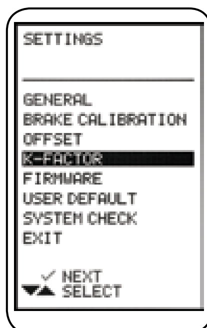


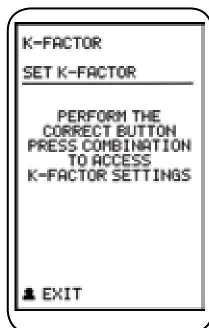
IF WATT IS DISPLAYING AN EXCLAMATION MARK (!) THEN CARRY OUT THE OFFSET MEASUREMENT



IF YOU RECEIVE THIS ERROR MESSAGE, PLEASE REFER TO OUR TECHNICAL SERVICE ERROR CODES

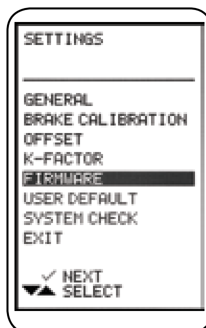
SETTINGS – K FACTOR

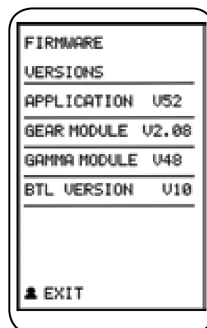




The K-Factor doesn't have any relevant significance for everyday use. It is a special service menu for the manufacturer, and is therefore not accessible to the user.

SETTINGS – FIRMWARE

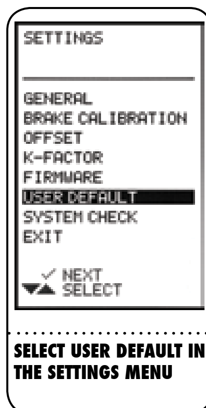




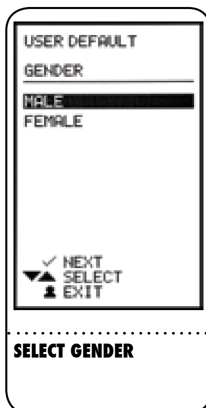
Firmware updates can be downloaded at www.indoorcycling.com.

SETTINGS – USER DEFAULT

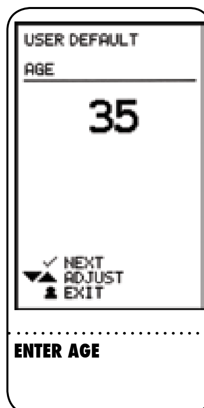
(Recommendation: Only adjust for private use)



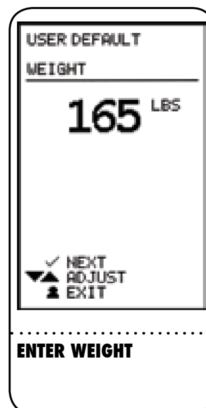
SELECT USER DEFAULT IN THE SETTINGS MENU



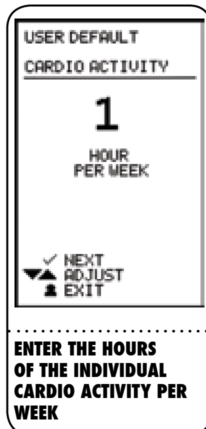
SELECT GENDER



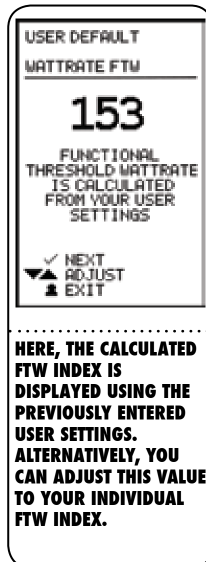
ENTER AGE



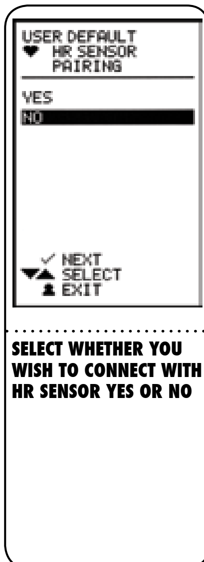
ENTER WEIGHT



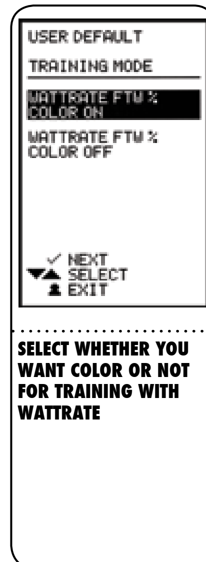
ENTER THE HOURS OF THE INDIVIDUAL CARDIO ACTIVITY PER WEEK



HERE, THE CALCULATED FTW INDEX IS DISPLAYED USING THE PREVIOUSLY ENTERED USER SETTINGS. ALTERNATIVELY, YOU CAN ADJUST THIS VALUE TO YOUR INDIVIDUAL FTW INDEX.



SELECT WHETHER YOU WISH TO CONNECT WITH HR SENSOR YES OR NO

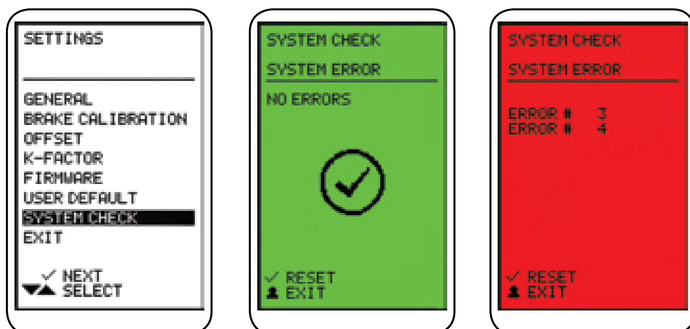


SELECT WHETHER YOU WANT COLOR OR NOT FOR TRAINING WITH WATTRATE

PLEASE NOTE:

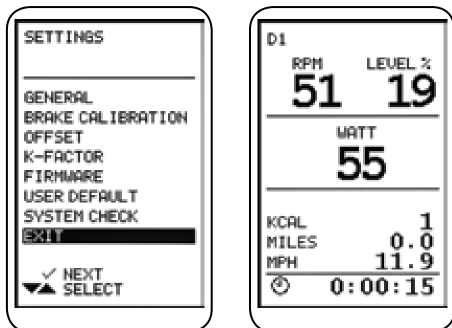
If you want to change the basic settings individually, you can do this here. With the next entry of user settings in standard or advanced mode, the individually adjusted values are used here. Respective adjustments can also be made to these values in the user menu. The values highlighted or specified in the diagrams above represent the basic default factory settings.

SETTINGS - SYSTEM CHECK



The System Check serves as a means of diagnosing errors for the Technical Service Team. If errors should occur in the electronics, it is recommended to carry out the System Check. If error messages (error codes) are shown on the display, these can be reset by pressing down the confirm button for 2 seconds. After resetting the error message, the system is checked again.
If the error messages (error codes) are displayed again, please pass them onto the Technical Service Team.

SETTINGS - EXIT



Exits the settings menus and returns to training mode.

FUNCTIONS

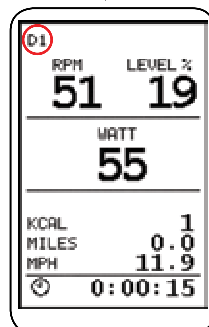
AVAILABLE TRAINING MODES

You can train in three different modes:

- Quick Start: Quick start, without entering any user settings.
- Standard Mode: Quick entry of basic user settings, no heart rate.
- Advanced Mode: Detailed entry of user settings including index values (for FTW and max HR) as well as optional connection to a POLAR®-compatible chest belt.

DISPLAYING THE SELECTED TRAINING MODE

So that you know which training mode you're currently in at all times, an abbreviation is displayed representing the respective mode in the top left hand corner of the display.



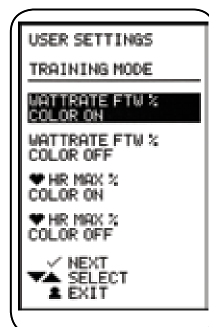
- Quick-Start: D1–D2
- Standard Mode: W1–W3 (W4*)
- Advanced Mode (Wattrate): W1–W3 (W4*)
- Advanced Mode (Heart Rate): H1–H3 (H4*)

*Views W4 and H4 are only displayed in Pause Mode after selecting summary.

COACH BY COLOR® - OPTIONS

The Coach By Color® function enables a color controlled workout. Coach By Color® training is only possible after entering the user settings, i.e. it is only available in standard and advanced training mode.

In the advanced training mode, it is possible to carry out Coach By Color® training guidance based on watts or heart rate. A function can also be selected here, which deactivates the color display of the training zones during training (e.g. to protect the private sphere). All training values continue to be displayed on the screen.



PLEASE NOTE
If you have selected the "OFF" option under Settings > FRONT LED, Coach By Color® is only displayed with the background lighting.

TRAINING MODES

AVAILABLE VALUES IN THE VARIOUS TRAINING MODES

In the table below, you can gain an overview of all available values which are displayed in the various training modes.

TRAINING MODE	QUICK-START (D1–D2)	STANDARD (W1–W3)	ADVANCED (W1–W3 / H1–H3)
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTW %	- - -	X	X
HR	- - -	- - -	OPTIONAL (1)
KCAL	X	X	X
KM/MILES	X	X	X
TIME	X	X	X
SCREEN 1	X	X	X
SCREEN 2	X	X	X
SCREEN 3	- - -	X	X
SCREEN 4	- - -	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	- - -	- - -	X
COACH BY COLOR® (HEART RATE)	- - -	- - -	OPTIONAL (1)
ADJUSTING THE INDIVIDUAL FTW VALUE	- - -	- - -	X
ADJUSTING THE INDIVIDUAL MAXIMUM HEART RATE	- - -	- - -	OPTIONAL (1)
PAUSE FUNCTION	X	X	X

- To display the heart rate, a chest belt must be linked or connected in advanced training mode (Optional 1).
- The Coach By Color® computer has an integrated POLAR® chip which can receive analogue signals in the 5,5 kHz range.
- You can switch between the different screen views using the arrow keys during the workout.

TRAINING MODES

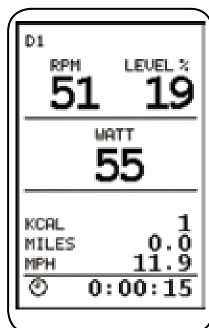
Here is an overview of the screen displays, with a chest harness connected in Advanced Mode.

	QUICK-START	STANDARD	ADVANCED WATTS	ADVANCED HR
SCREEN 1	D1 RPM LEVEL % 51 19 WATT 55 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 11.9 ⏱ 0:00:15	W1 FTW% <55 RPM LEVEL % 74 24 WATT FTW % 93 52 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 15.5 ⏱ 0:00:10	W1 FTW% <55 RPM LEVEL % 82 20 WATT FTW % 90 51 ♥ BPM 61 KCAL 4 MILES 0.1 MPH 15.2 ⏱ 0:00:41	H1 ♥ MAX% <61 RPM LEVEL % 66 15 ♥ BPM ♥ MAX% 74 41 WATT 63 KCAL 1 MILES 0.0 MPH 12.8 ⏱ 0:00:10
SCREEN 2	D2 WATT MAX WATT AVG 75 54 RPM MAX RPM AVG 58 49 MPH MAX MPH AVG 13 10	W2 FTW% <55 WATT MAX WATT AVG 139 72 RPM MAX RPM AVG 120 80 MPH MAX MPH AVG 18 11	W2 FTW% <55 WATT MAX WATT AVG 105 62 ♥ MAX ♥ AVG 61 61 RPM MAX RPM AVG 86 63 MPH MAX MPH AVG 16 11	H2 ♥ MAX% <61 WATT MAX WATT AVG 144 56 ♥ MAX ♥ AVG 104 78 RPM MAX RPM AVG 120 65 MPH MAX MPH AVG 19 9
SCREEN 3		W3 FTW% <55 106-150+% RED ⏱ 00:00:00 15% 91-105% YELLOW ⏱ 00:00:00 22% 76-90% GREEN ⏱ 00:00:12 11% 56-75% BLUE ⏱ 00:00:19 17% <55% WHITE ⏱ 00:01:23 73%	W3 FTW% <55 106-150+% RED ⏱ 00:00:00 15% 91-105% YELLOW ⏱ 00:00:00 22% 76-90% GREEN ⏱ 00:00:12 11% 56-75% BLUE ⏱ 00:00:19 17% <55% WHITE ⏱ 00:01:23 73%	H3 ♥ MAX% <61 91-100+% RED ⏱ 00:00:00 15% 81-90% YELLOW ⏱ 00:00:00 22% 71-80% GREEN ⏱ 00:00:00 11% 61-70% BLUE ⏱ 00:00:00 17% <60% WHITE ⏱ 00:00:52 73%
SCREEN 4		W4 II WATT / KG 1.0	W4 II WATT / ♥ BPM 0.5 WATT / KG 1.3	H4 II WATT / ♥ BPM 0.7 WATT / KG 1.0

QUICK-START MODE

The Quick Start mode doesn‘t require you to enter any user settings.

SCREEN 1



D1
Denotes screen 1 in Quick Start mode

RPM
Current cadence

LEVEL
Resistance in % (0-100%)

WATT
Current output power in WATTS

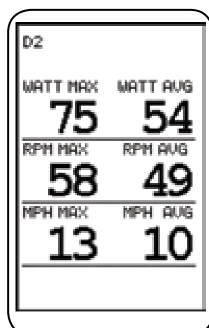
KCAL
Calorie consumption
(measured by output power in watts)

MILES
Distance covered

MPH
Current speed (The speed is calculated based on cycling over flat ground. Simulated inclines or descents are not taken into consideration)

Workout duration display

SCREEN 2



D2
Denotes screen 2 in Quick Start Mode

WATT MAX
Maximum power reached in WATTS

WATT AVG
Average output power in WATTS

RPM MAX
Maximum cadence reached

RPM AVG
Average cadence achieved

MPH MAX
Maximum speed reached

MPH AVG
Average speed achieved

STANDARD MODE

The Standard Mode enables you to quickly personalize the training guidance by entering your own personal user settings. Based on these settings, the FTW index value is then calculated in watts. A connection with an analogue POLAR®-compatible chest harness is only possible in Advanced Mode. You can enter the user mode by pressing the User button.

USER SETTINGS
MODE
STANDARD
ADVANCED
FTW (POWER) TEST
NEXT
SELECT
EXIT

SELECT STANDARD MODE

USER SETTINGS
GENDER
MALE
FEMALE
NEXT
SELECT
EXIT

SELECT GENDER

USER SETTINGS
AGE
35
NEXT
ADJUST
EXIT

ENTER AGE

USER SETTINGS
WEIGHT
165 LBS
NEXT
ADJUST
EXIT

ENTER WEIGHT

USER SETTINGS
CARDIO ACTIVITY
1
HOURS PER WEEK
NEXT
ADJUST
EXIT

ENTER THE HOURS OF THE INDIVIDUAL CARDIO ACTIVITY PER WEEK

MEDICAL DISCLAIMER
DO NOT EXERCISE BEYOND YOUR ABILITY
IF YOU FEEL PHYSICAL DISCOMFORT, DIZZINESS, STOP TRAINING AND CONSULT A PHYSICIAN
COLOR ZONES ARE FOR GUIDANCE ONLY
CONFIRM

ACKNOWLEDGE THE MEDICAL DISCLAIMER

W1 FTW: <55
RPM 74 LEVEL % 24
WATT 93 FTW % 52
KCAL 1
MILES 0.0
MPH 15.5
0:00:10

START THE TRAINING UNIT WITH SCREEN W1

PLEASE NOTE

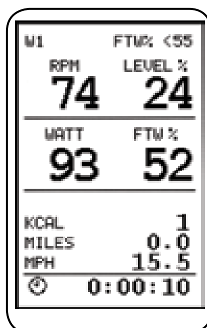
The FTW is calculated in Standard mode using the provided formula and in doing so serves as the basis for the calculations of the respective training zones using the power in watts.

CAUTION

The calculated FTW values are intended as a guide for users aged between 20 and 60. In order to receive precise values for younger and older users, please perform the FTW (power) test.

STANDARD MODE

SCREEN W1



W1
Denotes screen 1 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

RPM
Current cadence

LEVEL
Resistance in % (0-100%)

WATT
Current output power in WATTS

FTW% WATT
WATTS as a percentage based on the FTW value

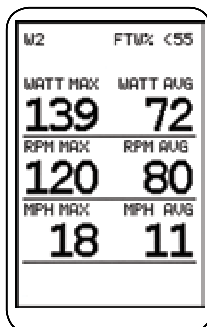
KCAL
Calorie consumption
(measured by output power in watts)

MILES
Distance covered

MPH
Current speed

Workout duration display

SCREEN W2



W2
Denotes screen 2 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

WATT MAX
Maximum power reached in WATTS

WATT AVG
Average output power in WATTS

RPM MAX
Maximum cadence reached

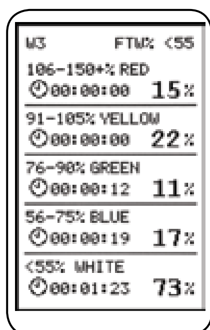
RPM AVG
Average cadence achieved

MPH MAX
Maximum speed reached

MPH AVG
Average speed achieved

STANDARD MODE

SCREEN W3



W3
Denotes screen 3 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

106-150+% RED
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the red zone

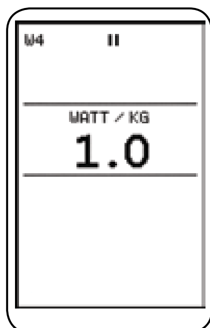
91-105% YELLOW
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the yellow zone

76-90% GREEN
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the green zone

56-75% BLUE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the blue zone

<55% WHITE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the white zone

SCREEN W4



W4
Denotes screen 4 in watt-based mode. This is only displayed if the pause function is activated using the confirm button and then "Summary" is selected. This is a training value accumulated over the course of the entire training session.

WATT / KG
The wattage per kg of body weight provides information on the performance capability of the user. The higher the value, the more powerful the user.

ADVANCED MODE

The Advanced mode enables you to enter additional user settings and to connect the computer to an analogue POLAR®-compatible chest harness. In this mode, the individual threshold (FTW and max HR) can be precisely entered, provided they can be ascertained using the FTW threshold test or other test procedures. It is also possible to carry out the Coach By Color® training guidance based on wattage or heart rate.

Depending on which training basis is selected (watts or heart rate), several screen displays and training zones are variable. These are shown on the following pages as a direct comparison. The screens are labelled in watt-based mode with W1, W2, W3 and W4, while the screens in training mode on heart rate are labelled with H1, H2, H3, and H4.

WARNING!

- Systems for monitoring heart rate may not be completely accurate.
- Excessive exercise can cause severe damage to health and can even result in death.
- If you feel dizzy or weak, stop exercising immediately.
- This device is not intended to be used by persons (including children) with restricted physical sensory or mental capabilities or with a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or have received instructions from this person on how to use the device (e.g. from a doctor, trainer, etc.).
- Children must be supervised at all times to ensure that they do not play with the equipment.
- An additional consent is provided by the user when the Medical Disclaimer is acknowledged by pressing the button at the beginning of the training session in Standard or Advanced Mode.

CAUTION:
The calculated FTW values are intended as a guide for users aged between 20 and 60. In order to receive precise values for younger and older users, please carry out the FTW (power) test.

ADVANCED MODE

USER SETTINGS
MODE
STANDARD
ADVANCED
FTW (POWER) TEST
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

SELECT ADVANCED MODE

USER SETTINGS
GENDER
MALE
FEMALE
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

SELECT GENDER

USER SETTINGS
AGE
35
✓ NEXT
▼▲ ADJUST
EXIT

ENTER AGE

USER SETTINGS
WEIGHT
165 LBS
✓ NEXT
▼▲ ADJUST
EXIT

ENTER WEIGHT

USER SETTINGS
CARDIO ACTIVITY
1
HOURS
PER WEEK
✓ NEXT
▼▲ ADJUST
EXIT

ENTER THE HOURS OF THE INDIVIDUAL CARDIO ACTIVITY PER WEEK

USER SETTINGS
WATTRATE FTW
178
FUNCTIONAL THRESHOLD WATTRATE IS CALCULATED FROM YOUR USER SETTINGS
✓ NEXT
▼▲ ADJUST
EXIT

ADJUST THE FTW VALUE

USER SETTINGS
♥ HR SENSOR PAIRING
YES
NO
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

CONNECT THE CHEST HARNESS

USER SETTINGS
♥ HR MAX
177
HR MAX IS AGE PREDICTED AND CALCULATED FROM YOUR USER SETTINGS
✓ NEXT
▼▲ ADJUST
EXIT

ADJUST THE HR MAX

USER SETTINGS
TRAINING MODE
WATTRATE FTW % COLOR ON
WATTRATE FTW % COLOR OFF
♥ HR MAX % COLOR ON
♥ HR MAX % COLOR OFF
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

SELECT THE TRAINING MODE AND THE COLOR DISPLAY (ON/OFF)

MEDICAL DISCLAIMER
DO NOT EXERCISE BEYOND YOUR ABILITY
IF YOU FEEL PHYSICAL DISCOMFORT, DIZZINESS, STOP TRAINING AND CONSULT A PHYSICIAN
COLOR ZONES ARE FOR GUIDANCE ONLY
✓ CONFIRM

ACKNOWLEDGE THE MEDICAL DISCLAIMER

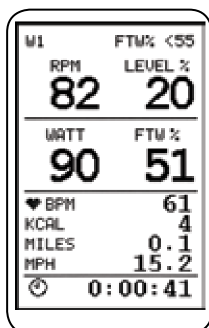
USER DEFAULT
♥ HR SENSOR PAIRING
YES
NO
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

USER DEFAULT
TRAINING MODE
WATTRATE FTW % COLOR ON
WATTRATE FTW % COLOR OFF
✓ NEXT
▼▲ SELECT
EXIT

VARIANT: IF THE CHEST HARNESS IS NOT CONNECTED TO THE COMPUTER, THE CBC TRAINING GUIDANCE CAN ONLY RUN BASED ON WATTAGE

ADVANCED MODE

SCREEN W1



W1
Denotes screen 1 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

RPM
Current cadence

LEVEL
Resistance in % (0-100%)

WATT
Current output power in WATTS

FTW %
WATTS as a percentage based on the FTW value

❤ BPM
Current heart rate

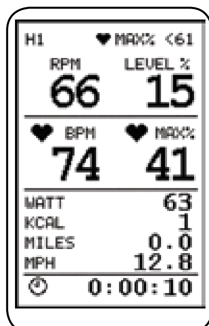
KCAL
Calorie consumption

MILES
Distance covered

MPH
Current speed

Workout duration display

SCREEN H1



H1
Denotes screen 1 in heart rate-based mode

❤ MAX% <61
Zone range of the current training zone

RPM
Current cadence

LEVEL
Resistance in % (0-100%)

❤ BPM
Current heart rate

❤ MAX %
BPM as a percentage based on the maximum heart rate

WATT
Current output power in WATTS

KCAL
Calorie consumption

MILES
Distance covered

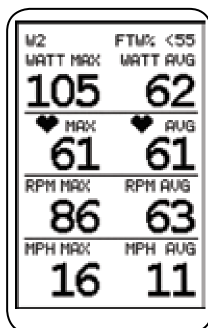
MPH
Current speed

Workout duration display

Sobald eine Verbindung mit einem Brustgurt besteht, wird dies durch ein blinkendes Herzsymbol bei BPM signalisiert.

ADVANCED MODE

SCREEN W2



W2
Denotes screen 2 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

WATT MAX
Maximum power reached in WATTS

WATT AVG
Average output power in WATTS

♥ MAX
Maximum heart rate reached

♥ AVG
Average heart rate achieved

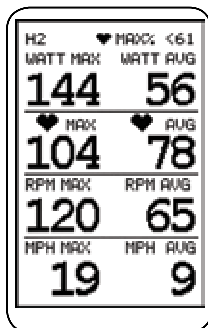
RPM MAX
Maximum cadence reached

RPM AVG
Average cadence achieved

MPH MAX
Maximum speed reached

MPH AVG
Average speed achieved

SCREEN H2



H2
Denotes screen 2 in heart rate-based mode

♥ MAX% <61
Zone range of the current training zone

WATT MAX
Maximum power reached in WATTS

WATT AVG
Average output power in WATTS

♥ MAX
Maximum heart rate reached

♥ AVG
Average heart rate achieved

RPM MAX
Maximum cadence reached

RPM AVG
Average cadence achieved

MPH MAX
Maximum speed reached

MPH AVG
Average speed achieved

ADVANCED MODE

SCREEN W3

W3
Denotes screen 3 in watt-based mode

FTW% <55
Zone range of the current training zone

106-150+% RED
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the red zone

91-105% YELLOW
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the yellow zone

76-90% GREEN
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the green zone

56-75% BLUE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the blue zone

<55% WHITE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the white zone

SCREEN H3

H3
Denotes screen 3 in heart rate-based mode

❤ MAX% <61
Zone range of the current training zone

91-100+% RED
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the red zone

81-90% YELLOW
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the yellow zone

71-80% GREEN
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the green zone

61-70% BLUE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the blue zone

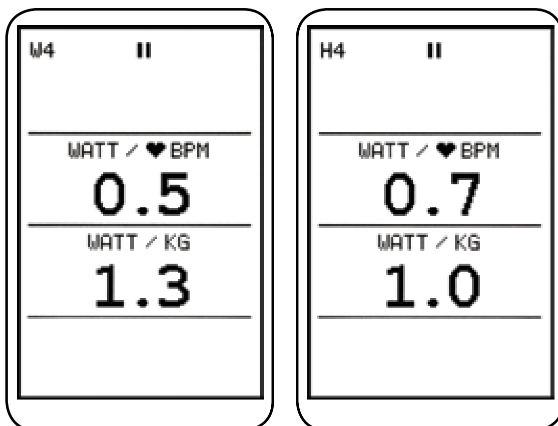
<60% WHITE
Absolute time spent and percentage of the time in which you were training in the white zone

ADVANCED MODE

PLEASE NOTE

The screens W4 or H4 are only displayed after a workout has been started.
W4 denotes screen 4 in watt-based mode. This is only displayed if the pause function is activated using the confirm button and then "Summary" is selected. You can find more information on the pause function in this manual.

The values are accumulated during the course of the entire workout.



WATT / BPM

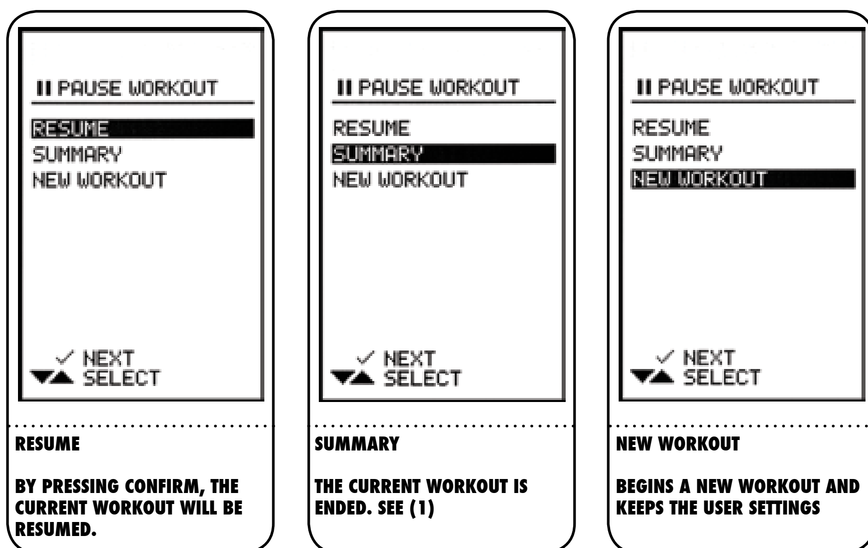
The average wattage with respect to the average HR is an indicator of the reaction of the body to the output power. The higher this value, the lower the heart rate as a reaction of the body to the output power.

WATT / KG

The wattage per kg of body weight provides information on the performance capability of the user. The higher the value, the more powerful the user.

PAUSE MODE

To enter Pause Mode, press the enter button when you are on one of the main screens (W1-W3 or H1-H3). This now has various functions:



INSTRUCTIONS:
The workout/workout time is paused when the pause function is activated. If no button is pressed in 10 minutes, the computer switches off. The values entered or recorded are lost.
About (1): The workout/workout time is paused. In screens 2-4, the user receives an overview of their workout, while the values remain unchanged. If no button is pressed in 10 minutes, the computer switches off. The values entered or recorded are lost. If the enter key is pressed in the summary, the workout can be resumed if desired or a new workout can be started.

FTW (POWER) TEST

The FTW (power) test makes it possible to determine a user's individual FTW value in an evaluation test, or to monitor the workout progress.

The test is designed as a so-called "ramp test". As soon as the test is started, a target value of 75 watts (+/- 10%) is specified. The user taking the test is now requested to maintain a constant and comfortable cadence of between 70 and 90 RPM throughout the entire test and to turn the resistance dial to set the resistance so that the target value is achieved.

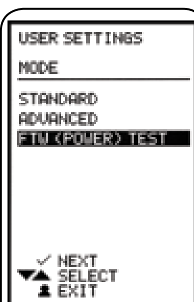
The target value must be reached within a window of max +/- 10% deviation, otherwise the display lighting changes to red. If the target value is met, the background lighting changes to green. The target value increases every 4 minutes by 25 watts. The test can be ended at any time. After the first target value is reached after 4 minutes (75 watts for 4 minutes), the result is shown after ending the test. If it is interrupted beforehand, the test fails.

Please note that only fully completed ramps (4 minutes) are taken into consideration for the test results.

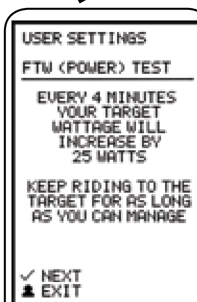
CAUTION

- The integrated FTW (power) test in the form of a 4 minute "ramp test" represents a subjective test, which the user can end at any point.
- The FTW (power) test should only be carried out under the supervision of a qualified and experienced trainer or instructor.
- It is recommended to constantly monitor the heart rate during the test, in order to control the physical exertion caused by the output power. Over-exertion must under no circumstances take place.
- Please also take note of the Medical Disclaimer.

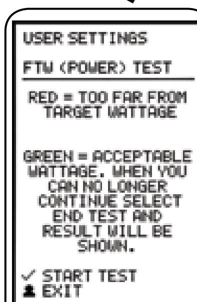
FTW (POWER) TEST



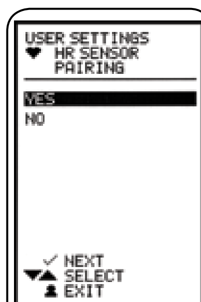
SELECT FTW TEST IN THE USER MENU



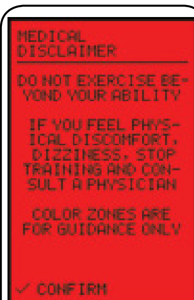
INFORMATION SCREEN INFORMING THE USER ON WHAT THEY ARE ABOUT TO UNDERTAKE



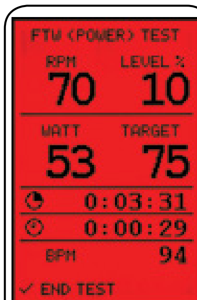
INFORMATION SCREEN INFORMING THE USER ON THE TARGET VALUES AND THE COLOR FEEDBACK



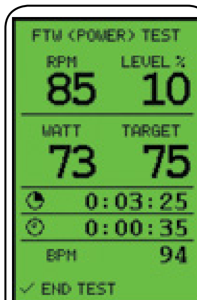
CONNECT THE CHEST BELT



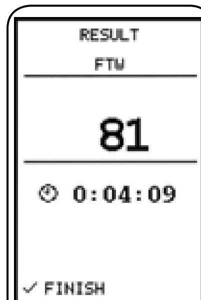
ACKNOWLEDGE THE MEDICAL DISCLAIMER



RED SCREEN INDICATES THE DEVIATION FROM THE TARGET VALUE IS TOO LARGE



GREEN SCREEN INDICATES THE TARGET VALUE IS BEING MET



IT THE TEST WAS ENDED SUCCESSFULLY (BY PRESSING THE RETURN KEY), THE FTW VALUE ATTAINED AND THE TEST DURATION IS DISPLAYED.



TEST FAILED IF THE TEST WAS PREMATURELY INTERRUPTED, NO RESULT CAN BE ATTAINED.

MAXIMUM DISPLAY RANGES

TRAINING VALUES		
DISPLAY VALUE	**VALUE RANGE**	**UNITS**
Distance	999.9	km or miles
Speed	99.9	km/h or MPH
Workout duration Duration in workout zones	99:59:59	hh:mm:ss
FTW %	unlimited	%
HR %	unlimited	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Calorie consumption	0 – 9999	kcal (displayed as CAL)
USER SETTINGS		
DISPLAY VALUE	**VALUE RANGE**	**UNITS**
Age	14 – 99	Years
Weight	34 – 150 or 75 - 331	kg or lbs (pounds)
Workouts per week	0 – 10	Hours
FTW Index (3)	0 – 2500	Watts
HR max (4)	30 – 250	BPM

MAXIMUM DISPLAY RANGES

ABOUT (1):
From a cadence of 150 RPM, the value begins to flash. This is intended to indicate that you are exceeding the exercise range for which the bike was designed. From a cadence of 230, the RPM display is deactivated.
PLEASE NOTE:
If the bike is used at cadences of > 180 RPM for extended periods of time, all warranty claims are void.
ABOUT (2):
The power is only displayed from a rotational speed of 40 RPM, as only the power displayed here (wattage) is in the ensured tolerance range of ± 1%.
ABOUT (3):
Value can only be adjusted in the "ADVANCED" training mode.
ABOUT (4):
Value can only be adjusted in the "ADVANCED" training mode and if "CONNECT HR SENSOR" is selected with "YES" in the menu.
PLEASE NOTE:
If the maximum value has been reached, the respective value is reset to "0".

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

The electronic components satisfy EMV Directive 204/108/EC, EMV Directive 99/519/EC, and DIN EN 60335-1 for electrical safety.

The Declaration of Conformity can be viewed at www.indoorcycling.com



DISPOSAL ELECTRIC WASTE

EUROPEAN UNION ONLY

This symbol indicates that the product it is referring to may not be disposed of along with normal household waste. If you wish to dispose of this device, do not throw it away along with normal waste! There is a separate collection system for products of this description.



This symbol is only valid in the European Union.

IMPORTANT NOTE ON DISPOSING OF BATTERIES AND ACCUMULATORS

The German Battery Regulation stipulates that every consumer is obligated to return batteries and accumulators after use. To meet this obligation to return, please take used batteries and accumulators to a place where batteries and accumulators of the relevant type are sold. This can also be done at public municipal waste disposal sites. You can return batteries or accumulators acquired from us to the following address or alternatively send them by post with sufficient postage:

Indoorcycling Group GmbH
Reference: Used batteries
Happurger Strasse 86
D-90482 Nuremberg
Germany

By returning them, you are also making a significant contribution towards protecting the environment.

For Germany	www.grs-batterien.de
For Austria	www.batteriensammeln.at
For Switzerland	www.inobat.ch

OTHER COUNTRIES OUTSIDE OF THE EUROPEAN UNION

If you would like to dispose of this product, please adhere to the relevant state laws and other regulations in your country concerning the treatment of electronic devices.

BUSINESS CUSTOMERS

If you would like to dispose of this product, please get in touch with our service.

FAQ

MY COMPUTER DOES NOT SWITCH ON AFTER ONE OR SEVERAL PEDAL REVOLUTIONS.

The charge capacity of the LiPo battery is depleted. However, this only occurs after extremely long stationary periods, i.e. if the bike has not been used for a period of several weeks or more. In this case, you must pedal with a cadence > 50 RPM, to activate the computer.
You can find further information in this manual.

COACH BY COLOR® ISN'T WORKING

In this case, user settings may have not been input. Coach By Color® requires you to enter your user settings, as this is used to calculate the FTW index value. Only by entering the user settings is it possible to define training zones.

MY COMPUTER DOESN'T SWITCH ON UNTIL MY CADENCE IS > 50 RPM. ALSO, A FLASHING BATTERY SYMBOL IS DISPLAYED IN THE TOP LEFT HAND CORNER OF THE DISPLAY. IF I THEN PEDAL SLOWER, THE BACKGROUND AND FRONT LIGHTING ARE SWITCHED OFF.

This occurs if the charge capacity of the LiPo battery is depleted. The flashing battery symbol normally disappears after 2-3 minutes if you are pedaling with a cadence > 50 RPM. To continue to charge the battery, you must pedal for a longer time period.

IF I PERFORM A COACH BY COLOR® WORKOUT, THE COLORS ARE ONLY DISPLAYED ON THE BACKGROUND LIGHTING AND THE FRONT LIGHTING REMAINS OFF.

This is most probably due to the settings. Go to the settings menu and select the GENERAL item, and repeatedly press the confirm button, until you reach the FRONT LED setting. Set the option to ON. Exit the settings menu and then select either the Standard or Advanced training mode (with COLORS ON). The front LED lighting should now be active again.

If the front LED light does not light up despite setting the option under SETTINGS > FRONT LED > ON and entering your user settings, please refer to our service.

FAQ

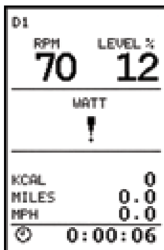
HOW LONG DOES IT TAKE TO RECHARGE A COMPLETELY DISCHARGED ACCUMULATOR?

- A fully discharged LiPo battery requires around 7 hours‘ pedaling at a cadence of > 60 RPM to be completely recharged.
- The LiPo battery is charged from a cadence of > 50 RPM, however with a lower charging current.
- With a completely charged accumulator, the bike can be used in battery mode for approx. 6 hours.

HOW LONG IS THE LIFESPAN OF THE BUILT-IN ACCUMULATOR?

The charging and discharging management in the IC7 Bike is designed for optimal performance and durability of the accumulator. At an ambient temperature of approx. 23 °C, the maximum number of charging cycles is approx. 800. A charging cycle means that the battery capacity is completely depleted and then refilled.

IN DISPLAY 1, AN EXCLAMATION MARK IS ALWAYS SHOWN IN THE WATT DISPLAY.

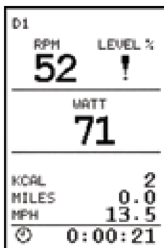


In this case, the OFFSET measurement was not performed correctly, or it is due to an error in the system.

If such an error occurs, this is displayed in the SETUP > SYSTEM CHECK menu.

In this case, contact servicing and provide them with the displayed error codes.

IN DISPLAY 1, AN EXCLAMATION MARK IS ALWAYS SHOWN IN THE LEVEL DISPLAY.



In this case, the brake calibration was either:

- Not carried out
- Carried out incorrectly, or
- There was an error in the system

If such an error occurs, this is displayed in the SETUP > SYSTEM CHECK menu.
In this case, contact servicing and provide them with the displayed error codes.

FAQ

IN DISPLAY 1, AN "E" IS ALWAYS SHOWN IN THE LEVEL DISPLAY.

In this case, the computer isn't receiving any data from the brake sensor. Contact servicing if this is the case.

IN DISPLAY 1, AN "E" IS ALWAYS SHOWN IN THE WATT DISPLAY.

In this case, the computer isn't receiving any data from the power sensor.
Contact servicing if this is the case.

WHEN I CARRY OUT THE OFFSET MEASUREMENT, THE FOLLOWING SCREEN APPEARS.



In this case, there is an error with the electronics.

Please go to the SETUP > SYSTEM CHECK menu and note down the displayed error codes (ERROR #).

Then contact servicing and provide them with the displayed error codes (ERROR #).

FAQ

WHEN I CARRY OUT THE OFFSET MEASUREMENT, THE FOLLOWING SCREEN APPEARS.



The cause of this is not clear. Either the OFFSET measurement has not been carried out properly, or a mechanical error is at fault.

Please check the following:

- Carry out the measurement again (a minimum of 3 times). If the measurement is successful, the displayed value should not fluctuate by more than ± 3 digits.
- Please adhere carefully to the instructions on how to carry out the Offset measurement. The measurement will definitely fail if you do not let the pedals run down as soon as the STOP symbol appears.
- During the OFFSET measurement, you may not use the brake.
- At the primary drive, it is imperative that both foot pedals are attached.
- Inspect the belt tension.

Please go to the SETUP > SYSTEM CHECK menu and note down the displayed error codes (ERROR #).
Then contact servicing and provide them with the displayed error codes (ERROR #).

CAUTION.

READ ALL PRECAUTIONS AND INSTRUCTIONS IN THIS MANUAL BEFORE YOU BEGIN USING THIS EQUIPMENT. PLEASE KEEP THIS MANUAL FOR FUTURE REFERENCE. IMPROPER ASSEMBLY, SET UP, USE OR MAINTENANCE MAY VOID THE WARRANTY.



EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

Manufactured by: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany

DEU



TOMAHAWK

COACH BY COLOR® COMPUTER

PART NO:320-00-00009-01

HERSTELLER:

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nuremberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Phone: +49(0)911 / 54 44 50

WICHTIGER HINWEIS!

BITTE LESEN SIE VOR DER INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS DIESES HANDBUCH VOLLSTÄNDIG UND BEFOLGEN SIE ALLE DARIN BESCHRIEBENEN ANLEITUNGEN ZUR MONTAGE UND BETRIEB DES GERÄTES.



INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE **S.3**
LIEFERUMFANG MONTAGE **S.4**
DEFINITION, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN **S.5**
INTEGRIERTE ENERGIEVERSORGUNG **S.6**
INTEGRIERTES ENERGIEMANAGEMENT **S.6**
GENAUIGKEIT DER LEISTUNGSANZEIGE **S.6**
BATTERIE-STATUS ANZEIGE **S.6**
EIN- UND AUSSCHALTEN DES COMPUTERS **S.7**
COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT **S.7**
COACH BY COLOR® TRAININGSZONEN **S.8**
MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS **S.9**
TASTENFUNKTIONEN **S.10**
EINSTELLUNGEN **S.11**
FUNKTIONEN **S.18**
TRAININGSMODI **S.19**
QUICK-START MODUS **S.21**
STANDARD MODUS **S.22**
ERWEITERTER MODUS **S.25**
PAUSE MODUS **S.31**
FTW LEISTUNGSTEST **S.32**
MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE **S.34**
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG **S.35**
ENTSORGUNG (ELEKTROMÜLL) **S.36**
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG **S.37**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG!

Um einem Sicherheitsrisiko durch unsachgemäße Handhabung des Gerätes vorzubeugen ist es erforderlich, die nachfolgenden Sicherheitshinweise und Informationen vor der Inbetriebnahme des Gerätes im Detail zu lesen und zu beachten! Beachten Sie hierzu auch die Hinweise im Handbuch des Indoor Cycles mit dem dieser Computer verwendet wird.

1. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers, alle Nutzer über die sachgerechte und ordnungsgemäße Verwendung zu informieren und erst nach erfolgter Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Instruktor die eigenständige Nutzung des Bikes zu autorisieren.

2. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien und setzen Sie es keiner feuchten und/oder staubigen Umgebung aus. Das Gerät wurde für die Verwendung in geschlossenen, trockenen Räumen bei Umgebungstemperaturen zwischen 15°C~ 40°C Celsius bei max. Luftfeuchtigkeit von 65% konzipiert.

3. Kindern unter 14 Jahren ist es nicht erlaubt das Bike ohne Aufsicht durch einen dazu qualifizierten Instruktor oder Trainer zu verwenden. Unbeaufsichtigte Kinder sind generell vom Trainingsgerät fernzuhalten.

4. Die im Display angezeigten Daten der integrierten Leistungsmessung dienen zur Information und Trainingssteuerung. Trainieren Sie nur innerhalb Ihrer physischen Leistungsfähigkeit.

5. Bei Schwindelgefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort unterbrochen werden. Es empfiehlt sich einen Arzt zu konsultieren, falls sich dieses Unwohlsein nicht kurzfristig bessert.

WICHTIGER HINWEIS:

Falls Sie gesundheitliche Probleme haben oder vorbelastet sind, empfiehlt es sich einen Arzt zu konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Zu hohe Trainingsbelastung oder -intensität sowie die unsachgemäße Nutzung des Bikes kann zu gesundheitlichen Schäden und ernsthaften Verletzungen führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für gesundheitliche Risiken, Schäden oder Folgeschäden die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen können insofern es sich hierbei nicht um Folgeerscheinungen handelt, die auf Material- und /oder Herstellungsmängel zurückzuführen sind und in der Verantwortung des Herstellers liegen.

LIEFERUMFANG
MONTAGE

Bitte überprüfen Sie zunächst den Packungsinhalt auf Vollständigkeit.

Lieferumfang

1x Coach By Color® Console
1x Halterung für Lenkerbefestigung
1x Inbusschraube M4 x 25 x 0.8P, Edelstahl, DIN6912
1x Benutzerhandbuch

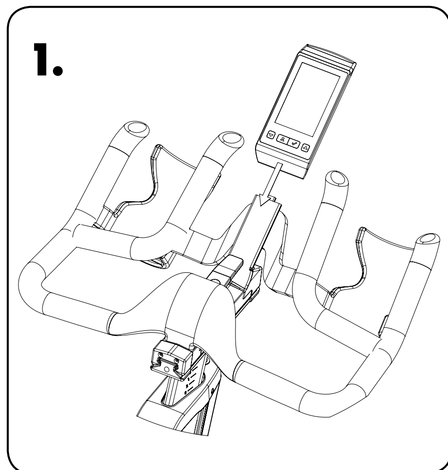


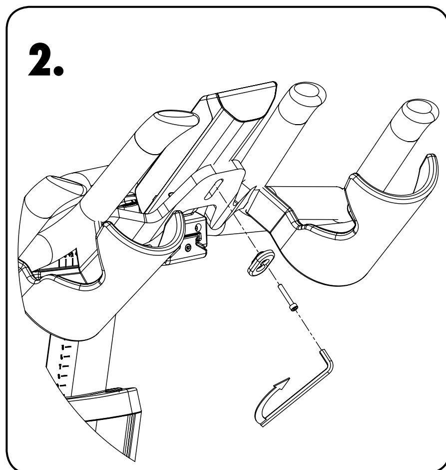
Montage

Benötigtes Werkzeug:

1x Inbusschlüssel - 3 mm

1. Schieben Sie den Computer wie in Bild 1 dargestellt auf die Halterung.
2. Achten Sie darauf, dass der Computer vollständig auf der Halterung sitzt.
3. Führen Sie die im Lieferumfang enthaltene Inbusschraube durch die Halterung für die Lenkerbefestigung und ziehen Sie die Befestigungsschraube „handfest“ an.





DEFINITION, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

COACH BY COLOR® (CBC)	Leistungsorientierte (WattRate®) bzw. herzfrequenzorientierte (Heart Rate) Trainingssteuerung auf Basis individueller Benutzerdaten durch farbliche dargestellte Trainingszonen.
WATT	Einheit der Leistung die man anhand der Zeit, in der die Arbeit erbracht wird, berechnet. Die Berechnung erfolgt über die Formel: Watt = Kraft x Geschwindigkeit. In Bezug auf das Radfahren bedeutet dies: Watt = Durch den Fahrer auf das Pedal wirkende Druck-/Zugkraft x Trittfrequenz/Cadence. Im Indoor Cycling wird die zu erbringende Kraft über den Bremswiderstand reguliert. Die Geschwindigkeit wird über die Trittfrequenz geregelt
WATTRATE®	Direkte Messung der durch den Fahrer erbrachten Leistung in Echtzeit.
FTW	Functional Threshold WattRate®, auch als FTW Index bezeichnet. Erbrachte Leistung in Watt an der Funktionsleistungsschwelle (FTW = 100% entspricht der aerob/anaeroben Leistungsschwelle)
FTW%	Functional Threshold WattRate® in Prozent. Angabe der aktuellen Leistung in Bezug auf den FTW Wert in Prozent FTW% = (aktuelle Leistung in Watt / FTW) x 100
RPM	Revolutions Per Minute, Cadence, Trittfrequenz (TFQ), Umdrehungen pro Minute (U/min)
HF	Herzfrequenz
HF MAX %	Angabe der aktuellen Herzfrequenz in Bezug auf die maximale Herzfrequenz in Prozent HF MAX % = (aktuelle HF / HF max) x 100
BPM	Beats per Minute / Schläge pro Minute. In diesem Handbuch bezogen auf die Herzfrequenz des Trainierenden.
LIPO	LiPo = Lithium-Polymer Akku(-mulator). Eine wiederaufladbare Batterie mit einer hohen Energiedichte.

INTEGRIERTE ENERGIEVERSORGUNG

Das IC7 Indoor Bike verfügt über eine autarke Energieversorgung mittels integriertem Generator und eines wiederaufladbaren Lithium Polymer (LiPo) Akkus. Es ist kein weiteres Zubehör in Form von Batterien erforderlich um den Betrieb des Radcomputers sicherzustellen.

INTEGRIERTES ENERGIEMANAGEMENT

Bei niedrigen Trittfrequenzen, unter 50 RPM, erfolgt die Energieversorgung über einen eingebauten LiPo Akku. Ab einer Trittfrequenz von etwa 50 RPM, wird über den Generator genügend Energie erzeugt um das System mit Energie zu versorgen und den eingebauten Akku bei Bedarf zu laden.

GENAUIGKEIT DER LEISTUNGSANZEIGE

Die auf dem Display angezeigten Leistungswerte übertreffen die Anforderungen nach DIN EN 957-5 für Klasse A Ergometer. Die Genauigkeit mit einer durchschnittlichen Abweichung von nur ± 1 % wird in einem Drehzahlbereich von 40 - 120 RPM und bei einer Bremsleistung zwischen 50 - 900 Watt eingehalten.

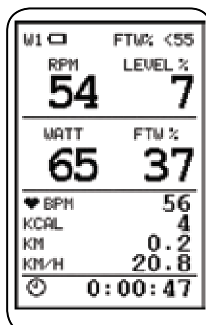
BATTERIE-STATUS ANZEIGE

Für den Fall, dass die Ladekapazität des Akkus nahezu erschöpft ist, wird im oberen, linken Bereich des Displays ein blinkendes Batteriesymbol angezeigt.

Treten Sie einige Minuten mit einer Trittfrequenz > 50 RPM, bis das blinkende Batteriesymbol verschwindet. Danach haben Sie wieder einige Minuten die Möglichkeit den Computer im Batteriemodus zu betreiben und können in Ruhe ihre Benutzerdaten eingeben.

Wenn die Batterie-Status Anzeige aktiv ist und sie die Trittfrequenz verkleinern bzw. nach kurzer Zeit bremsen oder aufhören zu pedalieren, wird die Hintergrundbeleuchtung und das Front Display ausgeschalten. Dies ist eine reine Schutzfunktion, um den Akku in diesem Betriebsfall zu schonen.

Bitte beachten Sie, dass solange die Batterie-Status Anzeige aktiv ist, es auch während einer Tastenbetätigung, zum plötzlichen Abschalten der Konsole kommen kann.



EIN- UND AUSSCHALTEN DES COMPUTERS

EINSCHALTEN

Der Computer befindet sich in einem sogenannten Tiefschlafmodus, solange sich das Rad im Stillstand befindet. Um den Computer aus dem Ruhezustand in den Betriebsmodus zu versetzen, müssen Sie lediglich eine komplette Umdrehung mit der Tretkurbel verrichten. Nach ca. 5 Sekunden schaltet dann der Computer ein und die Anzeige wird aktiviert.

Schaltet der Computer mit nur einer vollen Umdrehung der Tretkurbel nicht ein, so ist die Batterie entladen. Um die Batterie zu laden bzw. um den Computer zu aktivieren, müssen Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM auf dem Rad fahren.

Weitere HINWEISE zu einem niedrigen Batteriestatus finden Sie diesem Handbuch.

AUSSCHALTEN

Der Computer schaltet sich automatisch ab wenn sich das Rad im Stillstand befindet. Die Ausschaltzeit wird jedoch verlängert, wenn an der Konsole eine Bedienung erfolgt oder in den Pause-Modus gewechselt wird.

- Die Konsole schaltet sich nach 2 Minuten automatisch ab, wenn keine Bedienung erfolgt und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Die Abschaltzeit beträgt 10 Minuten, wenn Sie sich im Pause Modus befinden und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Jeder Tastendruck oder jedes Trittfrequenzsignal setzt die Ausschaltzeit auf die hier angegebenen Zeitintervalle zurück.

COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT

Die von der ICG® verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können auf Basis von Leistung (Watt) von jedem Benutzer des Bikes verwendet werden. Hierbei basieren die Trainingszonen auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTW-(Functional Threshold WattRate®) Wert.
Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurtes. Sobald die HF max. oder der individuelle FTW-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.

Durch den FTW Leistungstest (im Computer integrierter Rampentest) hat der Trainierende die Möglichkeit sowohl seine momentane Leistungsfähigkeit, als auch seine Fortschritte zu monitoren.

ACHTUNG

Der Leistungstest sollte nur unter Aufsicht und Anleitung eines qualifizierten Instruktors oder Trainers durchgeführt werden.

COACH BY COLOR®
TRAININGSZONEN

CBC MIT 5 FARBZONEN				
5 FARBZONEN	**POWER %FTW**	**ZEIT**	**% HF MAX**	**GEFÜHLTE BELASTUNG**
Aktive Erholung	< 55%	Unendlich	<60%	Sehr leicht
Ausdauer	56 – 75%	3 h - Wochen	61 – 70%	Leicht
Tempo	76 – 90%	3 - 8 Stunden	71 – 80%	Moderat
Laktat Schwelle VO2 Max	91 – 105%	10 - 60 Minuten	81 – 90%	Hart
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Maximal
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	Maximal

CBC MIT 3 FARBZONEN				
3 FARBZONEN	**POWER %FTW**	**ZEIT**	**% HF MAX**	**GEFÜHLTE BELASTUNG**
Aktive Erholung Ausdauer	<75%	3 h - Wochen 3 Stunden - Wochen	<60% 61 - 70%	Leicht
Tempo Laktat Schwelle	76 – 105%	10 - 60 Minuten	71 – 90%	Moderat
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Hart
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	

MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

ACHTUNG

Die Einteilung der Trainingszonen für leistungs- bzw. herzfrequenzorientiertes Training basiert auf Werten, die auf den Durchschnitt der Bevölkerung zutreffen. Die Zonen können je nach Trainingszustand, der gesundheitlichen Verfassung (z.B. bei Einnahme von Medikamenten) und der körperlichen Fähigkeiten zum Teil stark variieren. Es wird empfohlen, die für das persönliche Training sinnvollen Trainingsbereiche immer unter ärztlicher Betreuung zu ermitteln und anhand dieser Daten das persönliche Training zu gestalten.

WARNUNG

- Trainieren Sie nicht über Ihrer Leistungsgrenze.
- Sollten Sie Schwindel oder Unwohlsein empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Die Farbzonen dienen nur zur Orientierung.
- Muss der Trainierende Medikamente zu sich nehmen, welche sich auf sein Leistungsvermögen und/oder Herz-Kreislauf-System auswirken, muss der Trainierende in jedem Fall einen Arzt konsultieren, damit die persönlichen Eingaben entsprechend angepasst werden können.

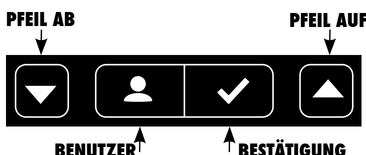
TASTENFUNKTIONEN

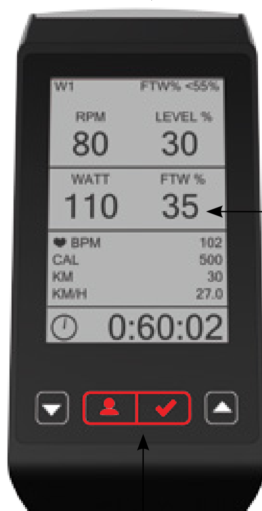
Die Tastenfunktionen innerhalb der verschiedenen Modi sind wie folgt:

MODUS EINSTELLUNGEN		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Verringerung Wert in 5er Schritten
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Erhöhung Wert in 5er Schritten
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Keine Funktion/ Menü verlassen, zurück
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Benutzer & Bestätigung	Zusammen 3 Sekunden	Menü Einstellungen verlassen
MODUS BENUTZER		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Verringerung Wert in 5er Schritten
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Erhöhung Wert in 5er Schritten
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Menü Benutzer verlassen
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Benutzer & Bestätigung	Zusammen 3 Sekunden	Menü Einstellungen starten
MODUS TRAINING		
Pfeil ab	Einfacher Tastendruck	Zum vorherigen Bildschirm wechseln
Pfeil ab	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Pfeil auf	Einfacher Tastendruck	Zum nächsten Bildschirm wechseln
Pfeil auf	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Benutzer	Einfacher Tastendruck	Menü Benutzer starten
Bestätigung	Einfacher Tastendruck	Pause Modus starten
Benutzer & Bestätigung	Zusammen min.3 Sekunden	Menü Einstellungen starten

EINSTELLUNGEN

Um in die Einstellungen des Computers zu gelangen ist die Betätigung einer speziellen Tastenkombination notwendig. Dies schützt den Einstellungsbereich vor unbefugten Zugriffen.





Verwenden Sie Innerhalb der Menüsteuerungen die Pfeiltasten zur Navigation nach oben bzw. unten sowie die Bestätigungstaste zur Eingabe/Bestätigung der jeweiligen Auswahl.

EINSTELLUNGEN - ALLGEMEIN



AUSWAHL MENÜPUNKT ALLGEMEIN



AUSWAHL DER STANDARDSPRACHE



AUSWAHL DER GEWICHTSEINHEIT



AUSWAHL DER STRECKENEINHEIT



FRONT LED BELEUCHTUNG AN- ODER AUSSCHALTEN (1)



AUSWAHL DER TRAININGSZONEN (2)

HINWEISE:

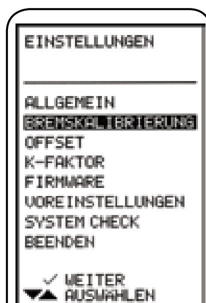
1. Die Deaktivierung hat zur Folge, dass der Trainer während eines CBC® Kurses keine Farbindikation über die Front LED Beleuchtung bekommt und somit die Möglichkeiten der Trainingssteuerung eingeschränkt sind. Die Hintergrundbeleuchtung des Displays bleibt von dieser Einstellung unberührt.

2. Auswahl der Anzahl von CBC® Farbzonen für CBC® geführte Kurse. Es wird empfohlen mit 5 Zonen zu trainieren. Das 5 Zonen Farbtraining hat sich als internationaler Standard etabliert und wird von zahlreichen Herstellern und Anbietern von Trainingssteuerungssystemen verwendet.

EINSTELLUNGEN – BREMSKALIBRIERUNG

Eine Kalibrierung ist erforderlich, wenn:

- Die Level-Anzeige des Bremswiderstandes bei den Endpositionen keine 0% bzw. 100% erreicht.
- Anstelle des Level in % wird ein Ausrufezeichen (**!**) auf dem Display angezeigt wird.



AUSWAHL MENÜPUNKT BREMSKALIBRIERUNG



HINWEIS AUF EINSTELLUNG WIDERSTAND MINIMUM (LINKER ANSCHLAG)



HINWEIS AUF EINSTELLUNG WIDERSTAND MAXIMUM (RECHTER ANSCHLAG)

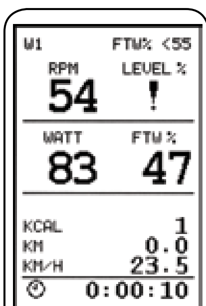


KALIBRIERUNG ERFOLGREICH

Liegen die Werte außerhalb einer bestimmten Bandbreite, schlägt die Kalibrierung fehl und es erscheint ein roter Bildschirm. Versuchen Sie die Kalibrierung erneut durchzuführen und achten Sie darauf das Sie die Hinweise genau befolgen. Sollte die Kalibrierung erneut fehschlagen, muss das Bremssystem mechanisch eingestellt werden. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an den technischen Service.



KALIBRIERUNG FEHLGESCHLAGEN

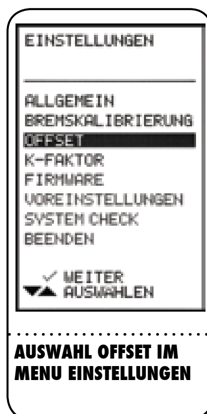


FEHLER, KALIBRIERUNG DURCHFÜHREN

EINSTELLUNGEN – OFFSET

Die Einstellung des Offset ist erforderlich, wenn:

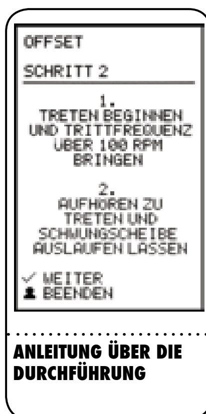
- Arbeiten am Antrieb durchgeführt wurden, z.B. Anpassung der Riemenspannung, Tausch des Riemens oder anderer Antriebsteile.
- Anstelle der Watt ein Ausrufezeichen (**!**) auf dem Display angezeigt wird.



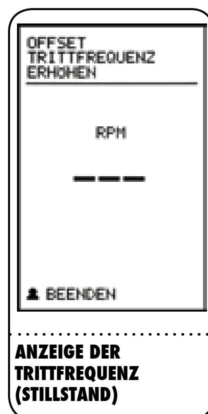
AUSWAHL OFFSET IM MENU EINSTELLUNGEN



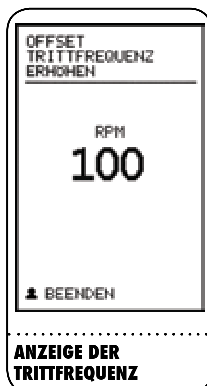
ANWEISUNG WIDERSTAND AUF MINIMUM DREHEN



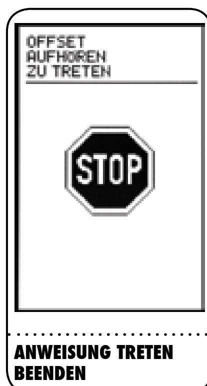
ANLEITUNG ÜBER DIE DURCHFÜHRUNG



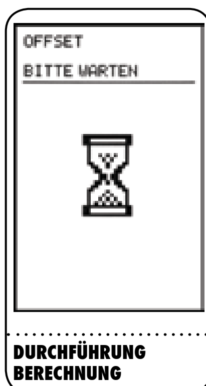
ANZEIGE DER TRITTFREQUENZ (STILLSTAND)



ANZEIGE DER TRITTFREQUENZ



ANWEISUNG TRETEN BEENDEN



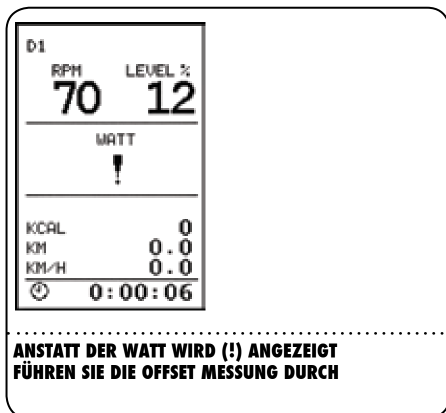
DURCHFÜHRUNG BERECHNUNG



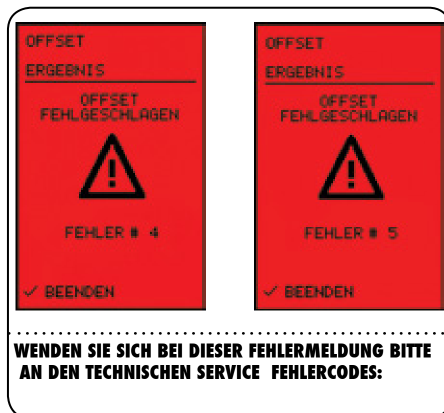
OFFSET ERFOLGREICH

Für den Fall das die Offset Messung fehl schlägt und ein roter Bildschirm erscheint, folgen sie bitte den Anweisungen diesem Handbuch.

EINSTELLUNGEN – OFFSET

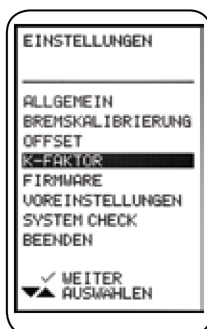


ANSTATT DER WATT WIRD (!) ANGEZEIGT FÜHREN SIE DIE OFFSET MESSUNG DURCH



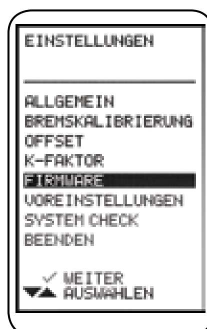
WENDEN SIE SICH BEI DIESER FEHLERMELDUNG BITTE AN DEN TECHNISCHEN SERVICE FEHLERCODES:

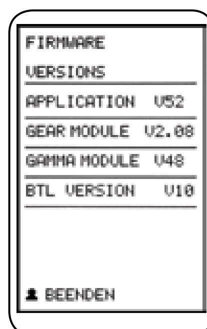
EINSTELLUNGEN – K FACTOR





EINSTELLUNGEN – FIRMWARE





Der K-Faktor hat keine relevante Bedeutung für den alltäglichen Betrieb. Es handelt sich um ein spezielles Service Menü des Herstellers und ist deshalb für den Benutzer nicht zugänglich.

Firmware Updates können unter www.indoorcycling.com heruntergeladen werden. Auf dieser Seite finden Sie die Anleitung um Software Updates zu installieren.

EINSTELLUNGEN – VOREINSTELLUNGEN

(Empfehlung: Verstellung nur bei privater Anwendung)

EINSTELLUNGEN
ALLGEMEIN
BREMSKALIBRIERUNG
OFFSET
K-FAKTOR
FIRMWARE
VOREINSTELLUNGEN
SYSTEM CHECK
BEENDEN
WEITER
AUSWÄHLEN

AUSWAHL VOREINSTELLUNGEN IM MENÜ EINSTELLUNGEN

VOREINSTELLUNGEN
GESCHLECHT
MANNLICH
WEIBLICH
WEITER
AUSWÄHLEN
BEENDEN

AUSWAHL GESCHLECHT

VOREINSTELLUNGEN
ALTER
35
WEITER
EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE ALTER

VOREINSTELLUNGEN
GEWICHT
75 KG
WEITER
EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE GEWICHT

VOREINSTELLUNGEN
CARDIO-TRAINING
1
STUNDEN PRO WOCHE
WEITER
EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE

VOREINSTELLUNGEN
WATTRATE FTW
178
DER FTW LEISTUNGSINDEX WIRD AUS DEN BENUTZERDATEN BERECHNET
WEITER
EINSTELLEN
BEENDEN

HIER WIRD DER BERECHNETE FTW INDEX ANHAND DER ZUVOR EINGEGEBENEN BENUTZERDATEN ANGEZEIGT. ALTERNATIV KÖNNEN SIE DIESEN WERT AUF IHREN ERMITTELTEN FTW INDEX ANPASSEN.

VOREINSTELLUNGEN
HR SENSOR VERBINDEN
JA
NEIN
WEITER
AUSWÄHLEN
BEENDEN

AUSWAHL OB START MIT JA ODER NEIN BEI HR SENSOR VERBINDEN

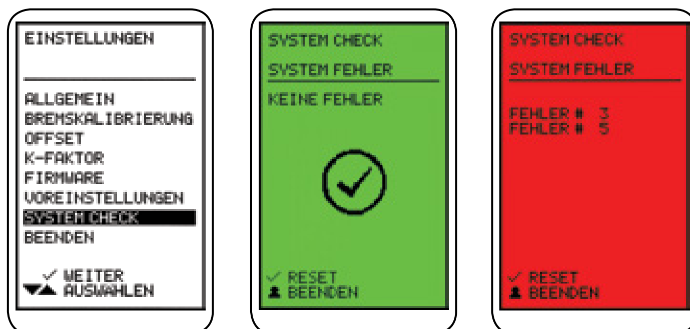
VOREINSTELLUNGEN
TRAININGSMODUS
WATTRATE FTW % FARBE AN
WATTRATE FTW % FARBE AUS
WEITER
AUSWÄHLEN
BEENDEN

AUSWAHL OB START MIT ODER OHNE FARBE BEI TRAINING MIT WATTRATE

HINWEISE:

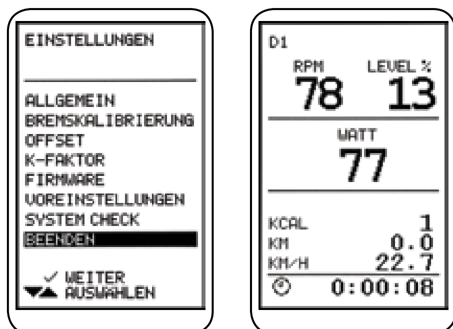
Sollten Sie die Grundeinstellung individuell ändern wollen, so kann dies hier erfolgen. Ab der nächsten Eingabe der Benutzerdaten im Standard- bzw. erweiterten Modus, werden die hier individuell angepassten Werte verwendet. Auch von diesen Werten aus können dann entsprechende Anpassungen im Benutzermenü vorgenommen werden. Die oben in den Grafiken markierten bzw. angegebenen Werte stellen die Grundeinstellungen im Auslieferzustand dar.

EINSTELLUNGEN - SYSTEM CHECK



Der System Check dient dem technischen Service zur Fehlerdiagnose. Sollten Fehler in der Elektronik auftreten, wird empfohlen den System Check durchzuführen. Werden Fehlermeldungen (Error Codes) auf dem Display angezeigt, können diese durch 2-sekündiges Drücken der Bestätigungstaste zurückgesetzt werden. Nach dem Zurücksetzen der Fehlermeldung wird das System erneut geprüft.
Werden die Fehlermeldungen (Error Codes) wieder angezeigt, geben Sie diese bitte an den technischen Service weiter.

EINSTELLUNGEN - BEENDEN



Beendet das Einstellungsmenü und geht zurück in den Trainingsmodus – Quick-Start.

FUNKTIONEN

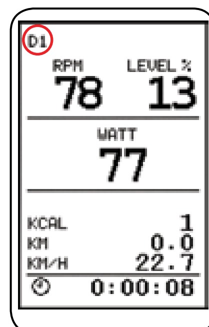
VERFÜGBARE TRAININGSMODI

Das Training kann in drei verschiedene Modi durchgeführt werden:

- Quick-Start: Schnellstart, keine Eingabe von Benutzerdaten.
- Standard Modus: Schnelle Eingabe der Basis-Benutzerdaten, keine Herzfrequenz.
- Erweiterter Modus: Umfangreiche Eingabe der Benutzerdaten inkl. Indexwerte (für FTW und HR max.) sowie optionale Verbindung mit einem POLAR®-kompatiblen Brustgurt.

ANZEIGE DES EINGESTELLTEN TRAININGSMODI

Damit Sie jederzeit wissen, in welchen Trainingsmodus Sie sich befinden, wird im Display links oben ein Kürzel für den jeweiligen Modus angezeigt.



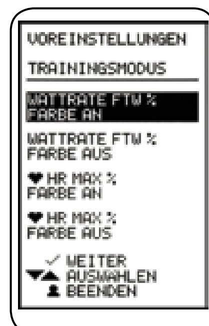
• Quick-Start:	D1–D2
• Standard Modus:	W1–W3 (W4*)
• Erweiterter Modus (Wattrate):	W1–W3 (W4*)
• Erweiterter Modus (Heart Rate):	H1–H3 (H4*)

*Anzeige der Ansichten W4 und H4 nur im Pause Modus nach Auswahl Zusammenfassung

COACH BY COLOR® - OPTIONEN

Die Coach By Color® Funktion ermöglicht ein farbgesteuertes Training. Ein Coach By Color® Training ist nur nach Eingabe von Benutzerdaten möglich, d.h es ist nur im Standard und Erweiterten Trainingsmodus verfügbar.

Im Erweiterten Trainingsmodus besteht zudem die Möglichkeit, die Coach By Color® Trainingssteuerung nach Watt oder Herzfrequenz durchzuführen. Zusätzlich lässt sich hier eine Funktion wählen, welche die farbliche Darstellung der Trainingszonen während des Trainings deaktiviert (z.B. zum Schutz der Privatsphäre). Hierbei werden jedoch weiterhin alle Trainingswerte am Bildschirm angezeigt.



HINWEIS
Sollten Sie unter Einstellungen > FRONT LED die Option „AUS“ gewählt haben, wird Coach By Color® nur mit der Hintergrundbeleuchtung angezeigt.

TRAININGSMODI

VERFÜGBARE WERTE IN DEN VERSCHIEDENEN TRAININGSMODI

In der untenstehenden Tabelle bekommen Sie eine Übersicht über alle verfügbaren Werte, diese in den verschiedenen Trainingsmodi angezeigt werden.

TRAININGSMODUS	QUICK-START (D1–D2)	STANDARD (W1–W3)	ERWEITERT (W1–W3 / H1–H3)
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTW %	---	X	X
HR	---	---	OPTIONAL (1)
KCAL	X	X	X
KM/MILES	X	X	X
TIME	X	X	X
SCREEN 1	X	X	X
SCREEN 2	X	X	X
SCREEN 3	---	X	X
SCREEN 4	---	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	---	---	X
COACH BY COLOR® (HEART RATE)	---	---	OPTIONAL (1)
ANPASSUNG DES INDIVIDUELLEN FTW WERTES	---	---	X
ANPASSUNG DER INDIVIDUELLEN MAXIMALEN HERZFREQUENZ	---	---	OPTIONAL (1)
PAUSENFUNKTION	X	X	X

- Um die Herzfrequenz anzuzeigen, muss im erweiterten Modus ein Brustgurt gekoppelt bzw. verbunden werden, siehe OPTIONAL (1).
- Der Coach By Color ® Computer hat einen integrierten POLAR® Chip, der analoge Signale im 5,5 kHz Bereich empfangen kann.
- Während des Trainings kann durch Betätigung der Pfeiltasten zwischen den verschiedenen Bildschirmansichten gewechselt werden.

BILDSCHIRMANSICHTEN IN DEN TRAININGSMODI

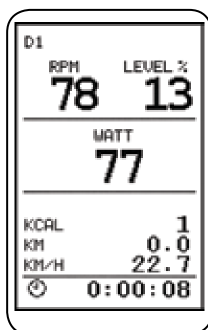
Nachfolgend eine Übersicht der Bildschirmdarstellungen, wobei im Erweiterten Modus ein Brustgurt verbunden wurde.

	QUICK-START	STANDARD	ERWEITERT WATT	ERWEITERT HR
BILDSCHIRM 1	D1 RPM LEVEL % 78 13 WATT 77 KCAL 1 KM 0.0 KM/H 22.7 0:00:08	W1 FTW% <55 RPM LEVEL % 75 13 WATT FTW % 82 46 KCAL 1 KM 0.0 KM/H 23.4 0:00:07	W1 FTW% <55 RPM LEVEL % 63 11 WATT FTW % 88 49 ♥ BPM 92 KCAL 2 KM 0.0 KM/H 24.2 0:00:15	H1 ♥ MAX% <61 RPM LEVEL % 99 12 ♥ BPM ♥ MAX% 92 50 WATT 150 KCAL 2 KM 0.0 KM/H 31.6 0:00:12
BILDSCHIRM 2	D2 WATT MAX WATT AVG 117 106 RPM MAX RPM AVG 85 75 KM/H MAX KM/H AVG 27 26	W2 FTW% <55 WATT MAX WATT AVG 120 60 RPM MAX RPM AVG 78 59 KM/H MAX KM/H AVG 28 17	W2 FTW% <55 WATT MAX WATT AVG 114 83 ♥ MAX ♥ AVG 92 92 RPM MAX RPM AVG 84 64 KM/H MAX KM/H AVG 27 22	H2 ♥ MAX% <61 WATT MAX WATT AVG 115 83 ♥ MAX ♥ AVG 92 92 RPM MAX RPM AVG 78 60 KM/H MAX KM/H AVG 27 21
BILDSCHIRM 3		W3 FTW% <55 106-150+% ROT 00:00:00 7% 91-105% GELB 00:00:00 13% 76-90% GRÜN 00:00:00 30% 56-75% BLAU 00:00:07 37% <55% WEISS 00:00:12 63%	W3 FTW% <55 106-150+% ROT 00:00:04 7% 91-105% GELB 00:00:08 15% 76-90% GRÜN 00:00:08 15% 56-75% BLAU 00:00:12 22% <55% WEISS 00:00:22 41%	H3 ♥ MAX% <61 91-100+% ROT 00:00:00 7% 81-90% GELB 00:00:00 13% 71-80% GRÜN 00:00:00 30% 61-70% BLAU 00:00:00 37% <60% WEISS 00:00:17 163%
BILDSCHIRM 4		W4 II WATT / KG 1.1	W4 II WATT / ♥ BPM 0.5 WATT / KG 1.3	H4 II WATT / ♥ BPM 0.7 WATT / KG 1.0

QUICK-START MODUS

Der Quick-Start Modus erfordert keine Eingabe von Benutzerdaten.

BILDSCHIRM 1



D1
Bezeichnet Bildschirm 1 im Quick-Start Modus

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

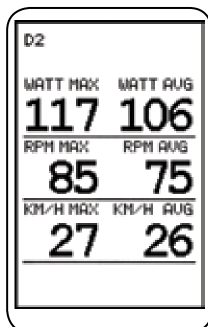
KCAL
Kalorienverbrauch
(gemessen an der erbrachten Leistung in Watt)

KM
Zurückgelegten Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit (Die Kalkulation der Geschwindigkeit basiert auf ebenem Gelände. Simulierte Steigungen oder Gefälle werden nicht berücksichtigt)

Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM 2



D2
Bezeichnet Bildschirm 2 im Quick-Start Modus

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

STANDARD MODUS

Der Standard Modus ermöglicht eine schnelle Individualisierung der Trainingssteuerung durch Eingabe einiger Benutzerdaten. Auf Basis dieser Daten wird dann der FTW Indexwert für das Training in Watt berechnet. Eine Verbindung mit einem analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurt ist nur im Erweiterten Modus möglich. Sie gelangen in den Benutzermodus indem Sie die Benutzertaste betätigen.

AUSWAHL DES STANDARD MODUS

AUSWAHL GESCHLECHT

EINGABE ALTER

EINGABE GEWICHT

EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE

BESTÄTIGEN DES MEDIZINISCHEN HAFTUNGSAUSSCHLUSSES

START DER TRAININGSEINHEIT MIT BILDSCHIRM W1

HINWEIS

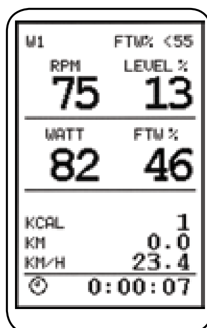
Der FTW Wert wird im Standard Modus über eine hinterlegte Formel berechnet und dient somit als Basis für die Berechnungen der jeweiligen Trainingszonen anhand der Leistung in Watt.

ACHTUNG

Die berechneten FTW Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTW Werte für jüngere als auch ältere Personen zu erhalten, führen Sie bitte den FTW Leistungstest durch, siehe Punkt FTW Leistungstest.

STANDARD MODUS

BILDSCHIRM W1



W1
Bezeichnet Bildschirm 1 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

FTW% WATT
In Prozent auf Basis des FTW Wertes

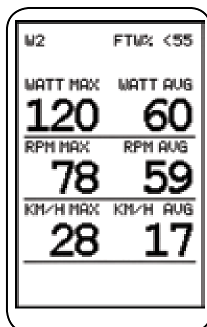
KCAL
Kalorienverbrauch
(gemessen an der erbrachten Leistung in Watt)

KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit

Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM W2



W2
Bezeichnet Bildschirm 2 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

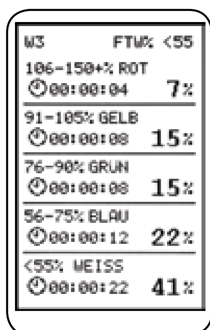
RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit.

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit.

STANDARD MODUS

BILDSCHIRM W3



W3
Bezeichnet Bildschirm 3 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

106-150+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

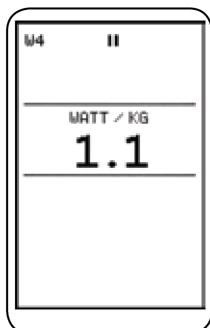
91-105% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

76-90% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

56-75% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

<55% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

BILDSCHIRM W4



W4
Bezeichnet Bildschirm 4 im wattbasierten Modus. Dieser wird nur angezeigt, wenn über die Bestätigungstaste die Pausenfunktion aktiviert und anschließend „Zusammenfassung" ausgewählt wird. Es handelt sich hierbei um einen während des gesamten Trainings kumulierten Trainingswert.

WATT / KG
Die Wattleistung pro kg Körpergewicht gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Trainierenden. Je höher dieser Wert ist, desto leistungsfähiger ist der Trainierende.

ERWEITERTER MODUS

Der Erweiterte Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzerdaten sowie die Verbindung des Computers mit einem analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurt. In diesem Modus können vor allem die individuellen Schwellenwerte (FTW und HR max.) präzise eingegeben werden, sofern diese über den FTW Schwellentest oder andere Testverfahren vorliegen. Zudem besteht hier die Möglichkeit, die Coach By Color® Trainingssteuerung nach Watt oder Herzfrequenz durchzuführen. Zusätzlich lässt sich hier eine Funktion wählen, welche die farbliche Darstellung der Trainingszonen während des Trainings deaktiviert (z.B. zum Schutz der Privatsphäre). Hierbei werden jedoch weiterhin alle Trainingswerte am Bildschirm angezeigt.
Je nach Auswahl der jeweiligen Trainingsgrundlage (Watt oder Herzfrequenz) ändern sich einige Bildschirmdarstellungen und Trainingszonen. Diese werden auf den nächsten Seiten im direkten Vergleich dargestellt. Hierbei werden die Bildschirme im Watt-basierten Modus mit W1, W2, W3 und W4 sowie die Bildschirme im Trainingsmodus nach Herzfrequenz mit H1, H2, H3 und H4 bezeichnet.

WARNUNG!

- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen.
- Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Dieses Gerät ist nicht dazu bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von dieser Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. Arzt, Trainer etc.).
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Eine zusätzliche Einwilligung des Benutzers erfolgt durch die Bestätigung des medizinischen Haftungsausschlusses per Tastendruck zu Beginn eines Trainings im Standard- oder Erweiterten Modus.

ACHTUNG:

Die berechneten FTW Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTW Werte für jüngere als auch ältere Personen zu erhalten, führen Sie bitte den FTW Leistungstest durch, siehe Punkt FTW Leistungstest.

ERWEITERTER MODUS

BENUTZERDATEN
MODUS
STANDARD
ERWEITERT
FTW (POWER) TEST
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

AUSWAHL ERWEITERTER MODUS

BENUTZERDATEN
GESCHLECHT
MANNLICH
WEIBLICH
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

AUSWAHL GESCHLECHT

BENUTZERDATEN
ALTER
35
✓ WEITER
▼▲ EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE ALTER

BENUTZERDATEN
GEWICHT
75 KG
✓ WEITER
▼▲ EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE GEWICHT

BENUTZERDATEN
CARDIO-TRAINING
1
STUNDEN PRO WOCHE
✓ WEITER
▼▲ EINSTELLEN
BEENDEN

EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE

BENUTZERDATEN
WATTRATE FTW
178
DER FTW LEISTUNGSINDEX WIRD AUS DEN BENUTZERDATEN BERECHNET
✓ WEITER
▼▲ EINSTELLEN
BEENDEN

ANPASSUNG DES FTW WERTES

BENUTZERDATEN
♥ HR SENSOR VERBINDEN
JA
NEIN
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

VERBINDUNG MIT BRUSTGURT HERSTELLEN

BENUTZERDATEN
♥ HR MAX
182
HR MAX WIRD AUS DEN BENUTZERDATEN BERECHNET UND KANN NUN ANGEPASST WERDEN
✓ WEITER
▼▲ EINSTELLEN
BEENDEN

ANPASSUNG DER HR MAX

BENUTZERDATEN
TRAININGSMODUS
WATTRATE FTW % FARBE AN
WATTRATE FTW % FARBE AUS
♥ HR MAX % FARBE AN
♥ HR MAX % FARBE AUS
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

AUSWAHL DES TRAININGSMODUS SOWIE DER FARBANZEIGE

HAFTUNGS-AUSSCHLUSS
TRAINIEREN SIE NICHT UBER IHRER LEISTUNGSGRENZE
SOLLTEN SIE SCHWINDEL ODER UN-WOHLSEIN EMPFIND-EN, BEENDEN SIE DAS TRAINING UND KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT
DIE FARBZONEN DIENEN NUR ZUR ORIENTIERUNG
✓ BESTATIGEN

BESTÄTIGUNG DES MEDIZINISCHEN HAFTUNGSAUSSCHLUSSES

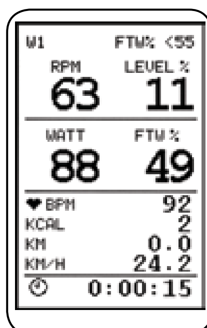
BENUTZERDATEN
♥ HR SENSOR VERBINDEN
JA
NEIN
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

BENUTZERDATEN
TRAININGSMODUS
WATTRATE FTW % FARBE AN
WATTRATE FTW % FARBE AUS
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

VARIANTE: WENN KEIN BRUSTGURT MIT DEM COMPUTER VERBUNDEN WIRD, SO KANN DIE CBC TRAININGS-STEUERUNG NUR AUF BASIS VON WATT ERFOLGEN

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W1



W1
Bezeichnet Bildschirm 1 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

FTW %
WATT in Prozent auf Basis des FTW Wertes

❤ BPM
Aktuelle Herzfrequenz

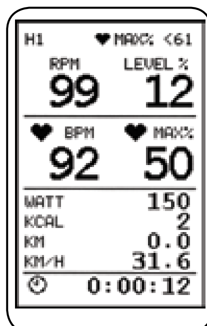
KCAL
Kalorienverbrauch

KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit

Anzeige der Trainingsdauer

BILDSCHIRM H1



H1
Bezeichnet Bildschirm 1 im herzfrequenzbasierten Modus

❤ MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

RPM
Aktuelle Trittfrequenz

LEVEL
Widerstand in % (0-100%)

❤ BPM
Aktuelle Herzfrequenz

❤ MAX %
BPM in Prozent auf Basis der maximalen Herzfrequenz

WATT
Aktuell erbrachte Leistung in WATT

KCAL
Kalorienverbrauch

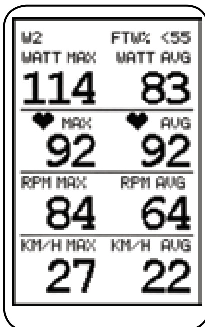
KM
Zurückgelegte Strecke

KM/H
Aktuelle Geschwindigkeit
Anzeige der Trainingsdauer

Sobald eine Verbindung mit einem Brustgurt besteht, wird dies durch ein blinkendes Herzsymbol bei BPM signalisiert.

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W2



W2
Bezeichnet Bildschirm 2 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

❤ MAX
Maximal erreichte Herzfrequenz

❤ AVG
Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

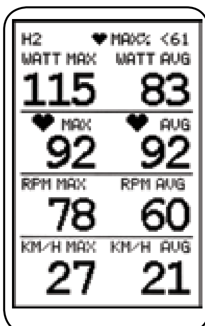
RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

BILDSCHIRM H2



H2
Bezeichnet Bildschirm 2 im herzfrequenzbasierten Modus

❤ MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

WATT MAX
Maximal erreichte Leistung in WATT

WATT AVG
Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

❤ MAX
Maximal erreichte Herzfrequenz

❤ AVG
Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

RPM MAX
Maximal erreichte Trittfrequenz

RPM AVG
Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

KM/H MAX
Maximal erreichte Geschwindigkeit

KM/H AVG
Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

ERWEITERTER MODUS

BILDSCHIRM W3

W3
Bezeichnet Bildschirm 3 im wattbasierten Modus

FTW% <55
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

106-150+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

91-105% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

76-90% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

56-75% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

<55% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

BILDSCHIRM H3

H3
Bezeichnet Bildschirm 3 im herzfrequenzbasierten Modus

❤ MAX% <61
Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

91-100+% ROT
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

81-90% GELB
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

71-80% GRÜN
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

61-70% BLAU
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

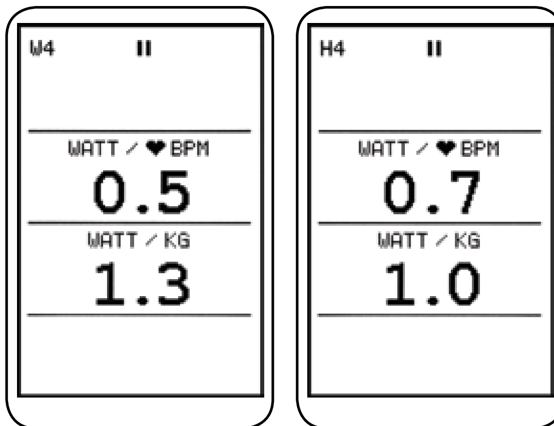
<60% WEISS
Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

ERWEITERTER MODUS

HINWEIS

Die Bildschirme W4 bzw. H4 werden nur angezeigt nachdem ein Training begonnen wurde. W4 bezeichnet Bildschirm 4 im wattbasierten Modus. Dieser wird nur angezeigt, wenn über die Bestätigungstaste die Pausenfunktion aktiviert und anschließend „Zusammenfassung“ ausgewählt wird. Näheres zur Pausefunktion findenn in diesem Handbuch.

Die Werte werden während der gesamten Trainingsdauer kumuliert.



WATT / BPM

Die durchschnittliche Wattleistung im Bezug zur durchschnittlichen HF ist ein Indikator der Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung. Je höher dieser Wert, umso niedriger ist die Herzfrequenz als Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung.

WATT / KG

Die Wattleistung pro kg Körpergewicht gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Trainierenden. Je höher dieser Wert ist, desto leistungsfähiger ist der Trainierende.

PAUSE MODUS

Sie gelangen in den Pause Modus durch Betätigen der Eingabetaste während Sie sich in einem der Hauptbildschirme befinden (W1-W3 oder H1-H3). Dieser bietet nun verschiedene Funktionen:



HINWEISE:

Das Training/die Trainingszeit wird bei Aktivierung der Pause Funktion angehalten. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren.

Zu (1): Das Training/die Trainingszeit wird angehalten. In den Bildschirmen 2-4 erhält der Trainierende eine Übersicht seines Trainings, die Daten ändern sich hierbei nun nicht mehr. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren. Wird in der Zusammenfassung nochmals die Eingabetaste gedrückt, kann das Training auf Wunsch fortgesetzt oder ein neues Training gestartet werden.

FTW LEISTUNGSTEST

Der FTW (Power) Test bietet die Möglichkeit, den individuellen FTW Wert eines Trainierenden in einem Eingangstest festzustellen oder den Trainingsfortschritt zu kontrollieren. Der Test ist als sogenannter „Rampentest" konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 10%) vorgegeben. Die zu testende Person ist nun gefordert, eine für Sie angenehme Trittfrequenz zwischen 70 und 90 RPM während des gesamten Tests konstant beizubehalten und über den Widerstandsregler den Widerstand so einzustellen, dass der Zielwert der erreicht wird. Der Zielwert muss in einem Fenster von max. +/- 10% Abweichung erreicht werden, ansonsten wechselt die Displaybeleuchtung auf die Farbe Rot. Wird der Zielwert eingehalten, wechselt die Hintergrundbeleuchtung auf die Farbe Grün. Der Zielwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt. Der Test kann jederzeit beendet werden. Nachdem der erste Zielwert nach 4 Minuten erreicht wurde (75 Watt für 4 Minuten) wird das Ergebnis nach dem Beenden des Tests angezeigt. Wird vorher abgebrochen, so schlägt der Test fehl. Beachten Sie, dass immer nur vollständig durchfahrene Rampen (4 Minuten) für das Ergebnis des Tests berücksichtigt werden.

ACHTUNG

- Der integrierte FTW (Power) Test in Form eines 4-minütigen „Rampentests" stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTW (Power) Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instruktors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss

FTW LEISTUNGSTEST

BENUTZERDATEN
MODUS
STANDARD
ERWEITERT
FTW (POWER) TEST
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

AUSWAHL DES FTW TESTS IM BENUTZERMENÜ

BENUTZERDATEN
FTW LEISTUNGSTEST
ALLE 4 MINUTEN ERHÖHT SICH DER ZIELWERT UM 25 WATT
HALTEN SIE DEN JEWEILIGEN ZIELWERT SOLANGE SIE KÖNNEN
✓ WEITER
BEENDEN

HINWEIS ZUR STEIGERUNG DER ZU ERREICHENDEN LEISTUNG IN WATT

BENUTZERDATEN
FTW LEISTUNGSTEST
ROT = ABWEICHUNG VOM ZIELWERT ZU GROSS
GRÜN = ZIELWERT WIRD EINGEHALTEN. WENN SIE NICHT MEHR KÖNNEN, WÄHLEN SIE TEST BEENDEN UND DER ERZIELTE FTW WERT WIRD ANGEZEIGT
✓ TEST STARTEN
BEENDEN

HINWEIS AUF DIE EINHALTUNG DER ZIELWERTE SOWIE DER FARBLICHEN RÜCKMELDUNG

BENUTZERDATEN
♥ HR SENSOR VERBINDEN
JA
NEIN
✓ WEITER
▼▲ AUSWAHLEN
BEENDEN

VERBINDUNG MIT BRUSTGURT HERSTELLEN

HAFTUNGS-AUSSCHLUSS
TRAINIEREN SIE NICHT ÜBER IHRER LEISTUNGSGRENZE
SOLLTEN SIE SCHWINDEL ODER UN-WOHLSEIN EMPFIND-EN, BEENDEN SIE DAS TRAINING UND KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT
DIE FARBZONEN DIENEN NUR ZUR ORIENTIERUNG
✓ BESTATIGEN

FTW (POWER) TEST
RPM 56 LEVEL % 12
WATT 33 TARGET 75
0:03:45
0:00:15
♥ BPM 95
✓ TEST BEEINDIGEN

HINWEIS ROTER BILDSCHIRM BEDEUTET DIE ABWEICHUNG ZUM ZIELWERT IST ZU GROSS

FTW LEISTUNGSTEST
RPM 55 LEVEL % 12
WATT 80 TARGET 75
0:03:50
0:00:10
✓ TEST BEENDEN

HINWEIS GRÜNER BILDSCHIRM BEDEUTET DER ZIELWERT WIRD EINGHALTEN

ERGEBNIS
FTW
74
0:04:13
✓ BEENDEN

WURDE DER TEST ERFOLGREICH BEENDET (DURCH EINGABETASTE) SO WERDEN DER ERZIELTE FTW WERT SOWIE DIE TESTDAUER ANGEZEIGT

ERGEBNIS
FTW
TEST FEHLGESCHLAGEN!
BITTE WIEDERHOLEN
✓ BEENDEN

TEST FEHLGESCHLAGEN. WURDE DER TEST VORZEITIG ABGEBROCHEN, SO IST KEIN ERGEBNIS MÖGLICH

MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

TRAININGSWERTE		
Anzeigewert	Wertebereich	Einheiten
Distanz	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer/ Verbleib in Trainingszonen	99:59:59	hh:mm:ss
FTW %	nicht begrenzt	%
HR %	nicht begrenzt	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM bzw. U/min
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Kalorienverbrauch	0 – 9999	kcal (als CAL angezeigt)
BENUTZERDATEN		
ANZEIGEWERT	**WERTEBEREICH**	**EINHEITEN**
Alter	14 – 99	Jahre
Gewicht	34 – 150 oder 75 - 331	kg oder lbs (Pfund)
Training pro Woche	0 – 10	Stunden
FTW Index (3)	0 – 2500	Watt
HR max (4)	30 – 250	BPM

MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

ZU (1):
Ab einer Trittfrequenz von 150 RPM beginnt der Wert zu blinken. Dies soll Sie darauf hinweisen, dass Sie den für das Rad konzipierten Arbeitsbereich überschreiten. Ab einer Trittfrequenz von 230 wird die RPM Anzeige deaktiviert.
HINWEIS:
Sollte das Rad über einen längeren Zeitraum hinweg mit Trittfrequenzen > 180 RPM gefahren werden, erlöschen sämtliche Garantieansprüche.
ZU (2):
Die Leistung wird erst ab einer Drehzahl von 40 RPM angezeigt, da nur hier die angezeigte Leistung (Watt Wert) in dem gewährleisteten Toleranzbereich von ± 1% liegt.
ZU (3):
Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT" angepasst werden.
ZU (4):
Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT" angepasst werden und wenn zusätzlich im Menu „HR SENSOR VERBINDEN" hier „JA" gewählt wurde.
Hinweis:
Wenn der Maximalwert erreicht wurde, wird der jeweilige Wert wieder auf „0" zurückgesetzt.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die elektronischen Baugruppen erfüllen die EMV Richtlinie 204/108/EC, EMV Richtlinie 99/519/EC, sowie der DIN EN 60335-1 für elektrische Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter www.indoorcycling.com eingesehen



ENTSORGUNG (ELEKTROMÜLL)

NUR EUROPÄISCHE UNION

Dieses Symbol zeigt an, dass das damit gekennzeichnete Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall entsorgt werden soll. Wenn Sie dieses Gerät entsorgen möchten, werfen Sie es nicht in die normale Mülltonne! Für Produkte dieser Art gibt es ein getrenntes Sammelsystem.



Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

WICHTIGER HINWEIS ZUR ENTSORGUNG VON BATTERIEN UND AKKUS

Die Deutsche Batterieverordnung schreibt vor, dass jeder Verbraucher verpflichtet ist, Batterien und Akkus nach Gebrauch zurückzugeben. Dieser Rückgabepflicht kommen Sie nach, wenn Sie die gebrauchten Batterien und Akkus dort, wo Batterien und Akkus der betreffenden Art verkauft werden, zurückgeben. Dies kann auch bei den öffentlichen Problemstoffsammelstätten der Gemeinden geschehen. Von uns erworbene Batterien oder Akkus können Sie nach Gebrauch an die nachstehenden Adresse zurückgeben oder ausreichend frankiert per Post an uns zurücksenden:

Indoorcycling Group GmbH
Kennwort: Gebrauchte Batterien
Happurger Str. 86
90482 Nürnberg
Deutschland

Durch die Rückgabe leisten Sie auch einen wesentlichen Beitrag zum Umweltschutz. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Für Deutschland	www.grs-batterien.de
Für Österreich	www.batteriensammeln.at
Für die Schweiz	www.inobat.ch

ANDERE LÄNDER AUSSERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, halten Sie sich dabei bitte an die entsprechenden Landesgesetze und andere Regelungen in Ihrem Land zur Behandlung elektrischer und elektronischer Geräte.

GESCHÄFTSKUNDEN

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, setzen Sie sich bitte mit unserem Service in Verbindung.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

MEIN COMPUTER SCHALTET NACH EINER ODER MEHREREN TRETKURBELUMDREHUNGEN NICHT EIN.

Die Ladekapazität des Akkus ist erschöpft. Dieser Fall tritt allerdings nur nach extrem langen Standzeiten ein, d.h. das Rad war über Wochen hinweg nicht in Betrieb genommen worden. In diesem Fall müssen Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM treten, um den Computer zu aktivieren. Weitere Hinweise finden Sie unter Punkt Batterie-Status Anzeige.

COACH BY COLOR® FUNKTIONIERT NICHT

In diesem Fall haben Sie mit großer Wahrscheinlichkeit noch keine Benutzerdaten eingegeben. Coach By Color® benötigt die Eingabe ihrer Benutzerdaten, da hierüber der FTW Indexwert berechnet wird. Nur durch die Eingabe der Benutzerdaten ist es möglich Trainingszonen zu bestimmen.

MEIN COMPUTER SCHALTET ERST EIN, WENN MEINE TRITTFREQUENZ > 50 RPM IST. AUSSERDEM WIRD EIN BLINKENDES BATTERIESYMBOL IN DER OBEREN LINKEN DISPLAYECKE ANGEZEIGT. WENN ICH DANN LANGSAMER TRETE, GEHT DIE HINTERGRUNDBELEUCHTUNG UND DIE FRONT BELEUCHTUNG AUS.

Dieser Betriebsfall tritt ein, wenn die Ladekapazität des Akkus erschöpft ist. Im Normalfall verschwindet das blinkende Batteriesymbol bereits nach 2-3 Minuten, wenn Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM pedalieren. Um den Akku weiter zu laden müssen sie längere Zeit fahren.

WENN ICH EIN COACH BY COLOR® TRAINING FAHRE, WERDEN DIE FARBEN NUR AUF DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG ANGEZEIGT UND DIE FRONT BELEUCHTUNG BLEIBT AUS.

Dies liegt mit großer Wahrscheinlichkeit an den Einstellungen. Gehen Sie in das Menu Einstellungen und wählen Sie hier den Punkt ALLGEMEIN und drücken Sie mehrmals die Bestätigungstaste, bis sie zu dem Einstellungspunk FRONT LED gelangen. Setzen Sie die Option auf AN. Verlassen Sie das Menu Einstellungen und wählen Sie anschließend entweder den Trainingsmodus Standard oder Erweitert (mit FARBEN AN). Die Front LED Beleuchtung sollte jetzt wieder aktiv sein.

Sollte die Front LED Beleuchtung trotz gesetzter Option unter EINSTELLUNGEN > FRONT LED > AN und eingegebener Benutzerdaten nicht erleuchten, dann wenden Sie sich bitte an unseren Service.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

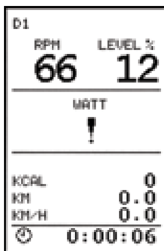
WIE LANGE DAUERT ES UM EINEN VOLLSTÄNDIG ENTLADENEN AKKU WIEDER ZU LADEN?

- Ein vollständig entladener Akku benötigt ungefähr 7 Stunden Fahrzeit bei einer Trittfrequenz > 60 RPM um wieder vollständig geladen zu werden.
- Der Akku wird ab einer Trittfrequenz von > 50 RPM geladen, jedoch mit einem geringeren Ladestrom
- Mit einem vollständig geladenen Akku, kann das Rad im Batteriemodus ca. 6 Stunden betrieben werden.

WIE GROSS IST DIE LEBENSDAUER DES EINGEBAUTEN AKKUS?

Das Lade bzw. Entlademanagement im IC7 Bike ist auf einen optimalen Betrieb und Langlebigkeit des Akkumulators ausgelegt. Bei einer Umgebungstemperatur von ca. 23 °C beträgt die max. Anzahl der Ladezyklen ca. 800. Ein Ladezyklus bedeutet, dass die Batteriekapazität vollständig entnommen und wieder zugeführt wurde.

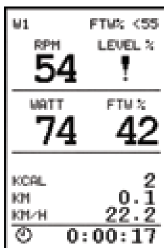
IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN AUSRUFEZEICHEN IN DER WATT-ANZEIGE ANGEZEIGT.



In diesem Fall wurde die OFFSET Messung nicht richtig durchgeführt, oder es liegt ein Fehler im System vor.

Sollte ein Fehler vorliegen, so wird dieser im Menu SETUP > SYSTEM CHECK angezeigt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes.

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN AUSRUFEZEICHEN IN DER LEVEL-ANZEIGE ANGEZEIGT.



In diesem Fall wurde die Bremskalibrierung
- nicht durchgeführt
- fehlerhaft durchgeführt
- es liegt ein Fehler im System vor

Sollte ein Fehler vorliegen, so wird dieser im Menu SETUP > SYSTEM CHECK angezeigt.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN „E“ IN DER LEVEL-ANZEIGE ANGEZEIGT.

In diesem Fall bekommt der Computer keine Daten vom Bremssensor übermittelt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung.

IM DISPLAY 1 WIRD IMMER EIN „E“ IN DER WATT-ANZEIGE ANGEZEIGT

In diesem Fall bekommt der Computer keine Daten vom Leistungssensor übermittelt.
Setzen Sie sich in diesem Fall mit dem Service in Verbindung.

WENN ICH DIE OFFSET MESSUNG DURCHFÜHRE ERSCHEINT FOLGENDER BILDSCHIRM.



In diesem Fall liegt ein Fehler in der Elektronik vor.

Bitte gehen Sie in das Menu SETUP > SYSTEM CHECK und notieren sich die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

Setzen Sie sich dann mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND FEHLERBEHEBUNG

WENN ICH DIE OFFSET MESSUNG DURCHFÜHRE ERSCHEINT FOLGENDER BILDSCHIRM



Hier ist die Ursache nicht eindeutig. Entweder ist die OFFSET Messung nicht ordnungsgemäß durchgeführt worden oder es liegt ein mechanischer Fehler vor.

Bitte überprüfen Sie folgende Punkte:

- Führen Sie die Messung erneut durch (min. 3-mal). Gelingt die Messung, sollte der angezeigte Wert nie mehr wie ± 3 Digits schwanken.
- Bitte beachten Sie die Anweisungen zur Durchführung der Offset Messung genau. Die Messung schlägt in jeden Fall fehl, wenn Sie die Pedale nicht frei auslaufen lassen, sobald das STOP Symbol erscheint.
- Während der OFFSET Messung dürfen Sie keine Bremse betätigen.
- Am Primären-Antrieb müssen unbedingt beide Tretkurbeln befestigt sein.
- Überprüfen Sie die Riemenspannung

Bitte gehen Sie in das Menu SETUP > SYSTEM CHECK und notieren sich die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).
Setzen Sie sich dann mit dem Service in Verbindung und übermitteln Sie die angezeigten Fehlercodes (ERROR #).

ACHTUNG.

MACHEN SIE SICH MIT ALLEN SICHERHEITSMASSNAHMEN UND -ANWEISUNGEN, DIE IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG BESCHRIEBEN SIND, VERTRAUT, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF. BEI UNSACHGEMÄSSEM ZUSAMMEN- UND AUFBAU, UNSACHGEMÄSSER WARTUNG UND PFLEGE, SOWIE UNSACHGEMÄSSEM GEBRAUCH, KÖNNEN DIE GARANTIEBESTIMMUNGEN ERLÖSCHEN.



EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

Manufactured by: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany

TOMAHAWK

COMPUTADORA COACH BY COLOR®

ART. Nº:320-00-00009-01

ESP

FABRICANTE:

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nuremberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Teléfono: +49(0)911 / 54 44 50



¡NOTA IMPORTANTE!

POR FAVOR, LEA DETENIDAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR LA COMPUTADORA Y SIGA CADA UNA DE LAS INSTRUCCIONES CONTENIDAS EN ÉL, PARA ENTENDER CÓMO MONTAR Y UTILIZAR EL DISPOSITIVO.

ÍNDICE

ADVERTENCIAS IMPORTANTES **P.3**
MONTAJE **P.4**
DEFINICIÓN, TÉRMINOS Y ABREVIACIONES **P.5**
ENCENDIDO Y APAGADO DE LA COMPUTADORA **P.7**
ZONAS DE ENTRENO COACH BY COLOR® **P.8**
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA **P.9**
FUNCIONES CLAVE **P.10**
AJUSTES **P.11**
AJUSTES - GENERAL **P.12**
AJUSTES - CALIBRACIÓN DEL FRENO **P.13**
AJUSTES - OFFSET **P.14**
AJUSTES - FIRMWARE **P.15**
AJUSTES - PREFERENCIAS **P.16**
AJUSTES - SYSTEM CHECK / AJUSTES-SALIR **P.17**
FUNCIONES **P.18**
MODOS DE ENTRENO **P.19**
MODO INICIO RÁPIDO **P.21**
MODO ESTÁNDAR **P.22**
MODO AVANZADO **P.25**
MODO PAUSA **P.31**
TEST DE POTENCIA (FTW) **P.32**
RANGOS MÁXIMOS EN PANTALLA **P.34**
PREGUNTAS FRECUENTES **P.37**

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

¡ADVERTENCIA!

Para poder reducir el riesgo de lesiones graves debido a un uso inapropiado, por favor lea y siga atentamente la siguiente información y advertencias importantes de seguridad antes de utilizar el dispositivo. Por favor tenga en cuenta las precauciones contenidas en el manual de la bici indoor en la cual se va a utilizar la computadora.

1. El propietario es el único responsable de asegurar que todos los usuarios hayan sido informados sobre cada una de las precauciones y advertencias de seguridad para un uso apropiado, estando autorizados los usuarios a utilizar la bici, previa instrucción cualificada de un instructor.

2. Mantenga la bici en el interior, alejada de la humedad y el polvo. No almacene la bici indoor en un garaje, terraza cubierta o cerca de lugares con agua o piscinas. La correcta temperatura de funcionamiento para la bici indoor ha de ser de entre 15°C ~ 40°C Centígrados (59°F~104°F) con un 65% máx. de humedad ambiental.

3. Los jóvenes menores de 14 años sólo deben utilizar la bici indoor previo consentimiento paterno además de ser supervisados por un instructor o entrenador cualificado. Las personas mayores de 14 años, sólo podrán usar la bici después de haber sido debidamente informados por un entrenador o instructor cualificado. Los niños sin supervisión han de mantenerse alejados de los equipos de entrenamiento en todo momento.

4. Todos los datos mostrados en la pantalla, especialmente los valores en vatios (Watt) generados por el sensor de potencia integrado, son meramente informativos para ayudar a guiar el entrenamiento. Practique dentro de sus limitaciones.

5. Si sintiese dolor o mareos durante el ejercicio, deténgase inmediatamente. Se recomienda consultar a un médico si persisten las molestias después de un tiempo prolongado.

¡PRECAUCIÓN!

Se recomienda que consulte a su médico si tiene problemas pre-existentes de salud o discapacidad para poder así definir el estilo de entrenamiento que mejor se adapte a sus necesidades. Un incorrecto o extenso entrenamiento pueden causar serios daños de salud. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños en la salud, daños físicos, daños a terceros o daños indirectos causados por el uso de este equipo; a no ser que hayan sido como consecuencia de defecto en materiales y/o en la fabricación, lo que deriva en la responsabilidad del fabricante.

MONTAJE

Por favor, revíse primero el contenido del embalaje para asegurarse que no falta ningúna pieza.

Contenido del embalaje

1x Computadora Coach By Color®
1x Sujección para la abrazadera del manillar
1x Tornillo Allen M4 x 25 x 0.8P, acero inox., DIN6912
1x Manual de usuario

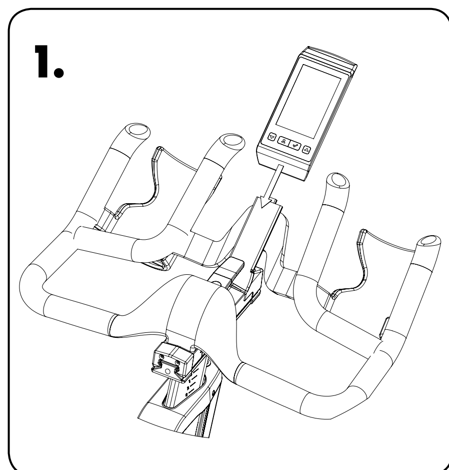


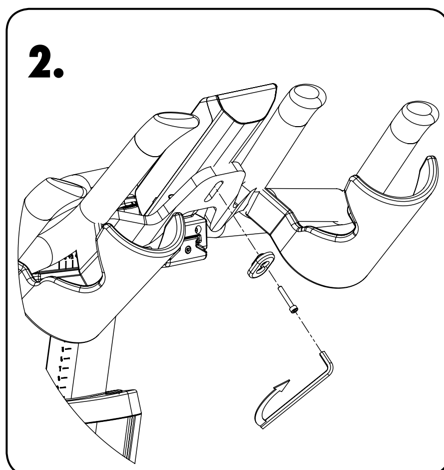
Montaje

Herramienta requerida:

1x Llave Allen - 3 mm

1. Deslice la computadora dentro de su soporte tal y como se detalla en la imágen 1.
2. Asegúrese de que la computadora está totalmente insertada en su soporte.
3. Alinee el tornillo Allen suministrado en el embalaje a través de la abrazadera del manillar y apriételo a mano.





DEFINICIÓN, TÉRMINOS Y ABREVIACIONES

COACH BY COLOR® (CBC)	Guía de entrenamiento de potencia (WattRate®) o de frecuencia cardíaca (FC), basada en la configuracíon individual de cada ususario y representada en zonas de entrenamiento por colores.
WATT	Unidad de potencia calculada en base a la duración del ejercicio El cálculo se extrae de la siguiente fórmula: Vatios (Watts) = potencia x velocidad. Con respecto al pedaleo, quiere decir: Watts = Presión aplicada por el ciclista sobre el pedal /fuerza aplicada x cadencia depedaleo. En Indoor Cycling, la potencia aplicada es regulada mediante el uso del dial de resistencia. La velocidad es regulada mediante la cadencia de pedaleo.
WATTRATE®	Medición instantanea en tiempo real, de la potencia aplicada por el ciclista.
FTW	Umbral de potencia funcional en Watts (Functional Threshold WattRate®), también denominado FTW. Potencia en Watts del umbral de potencia funcional. (FTW = corresponde 100% al umbral aeróbico/anaeróbico medido en Watts)
FTW%	Porcentaje del umbral de potencia funcional en Watts. Información sobre la potencia actual con respecto al valor máximo de FTW en porcentaje FTW%. = (potencia actual en Watts / FTW) x 100
RPM	Revoluciones Por Minuto, Cadencia de pedaleo.
HR	FC (Frecuencia Cardíaca).
HR MAX %	Información sobre la frecuencia cardíaca actual con respecto al valor máximo de frecuencia cardíaca en porcentaje. HR MAX % = (FC actual / FC Máx.) x 100
BPM	Pulsaciones por minuto. En este manual hace relación al ritmo cardíaco del usuario.
LIPO	LiPo = Acumulador de polímero de litio. Batería recargable con alta densidad energética.

SUMINISTRO DE ENERGÍA INTEGRADO

La bici Indoor IC7, está equipada con un de sistema de alimentación de energía independiente gracias a un generador integrado junto con una batería recargable de Polímero de Lítio (acumulador LiPo). No se necesita ningún equipo adicional en forma de baterías para asegurar la operatividad de la computadora de la bici.

GESTIÓN DE ENERGÍA INTEGRADA

Para una cadencia de pedaleo inferior a 50 RPM, la energía es suministrada por el acumulador de LiPo integrado. Cuando la cadencia de pedaleo supera las 50 RPM, el generador genera suficiente energía para abastecer todo el sistema con energía y cargar el acumulador de LiPo si fuera necesario.

PRECISIÓN DE LA POTENCIA MOSTRADA

Los valores de potencia mostrados en pantalla, superan los requisitos de acuerdo con la norma DIN EN 957-5 para ergómetros Clase A. La precisión con una oscilación media de tan sólo
± 1 %, se mantiene dentro de un rango de revoluciones de entre 40 - 120 RPM y un rendimiento de resistencia de entre 50 - 900 vatios.

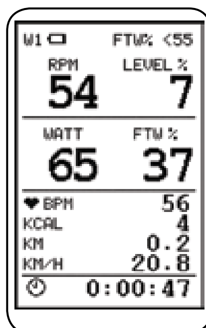
ESTADO DE LA BATERÍA

Si el nivel de carga del acumulador es muy bajo, se mostrará intermitentemente un símbolo de batería en la parte superior izquierda de la pantalla.

Si pedalea con una cadencia superior a 50 RPM durante varios minutos, el símbolo intermitente de la batería desaparecerá. De esta manera será posible operar en la computadora en modo de batería durante varios minutos, durante los cuales, los datos de usuario podrán ser introducidos.

Si el indicador de la batería está activo y la cadencia de pedaleo se reduce o si frena o deja de pedalear durante un corto periodo de tiempo, la iluminación de la pantalla y la luz frontal se apagarán. Se trata de una medida preventiva para proteger el acumulador en este modo de operatividad.

Por favor, tenga en cuenta que mientras se muestre el símbolo de la batería en pantalla, la computadora podría apagarse incluso si se está pulsando una tecla.



ENCENDIDO Y APAGADO DE LA COMPUTADORA

ENCENDIDO

La computadora permanece en modo de reposo mientras el volante de inercia no está en movimiento. Para encender la computadora de su modo de espera al modo de funcionamiento, realice simplemente una vuelta completa con el pedal. Después de aproximadamente 5", la computadora se encenderá y la pantalla quedará activada.

Si la computadora no se activa después de haber completado una revolución con el pedal, significará que el acumulador está descargado. Para poder cargar el acumulador o activar la computadora, deberá pedalear con una cadencia superior a 50 RPM.

Puede encontrar más instrucciones referentes al nivel bajo del acumulador en este manual.

APAGADO

La computadora se apagará automáticamente si el volante de inercia no se mueve. El periodo de apagado se extiende si se opera en la computadora o si cambia al modo de espera.

- La computadora se apagará automáticamente después de 2 minutos si no se opera en ella y si el volante de inercia no se mueve.
- El apagado se retrasa 10 minutos si está activado el modo pausa y si el volante de inercia no se mueve.
- Cada vez que se presione un botón, el tiempo de apagado se restablecerá.

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO COACH BY COLOR®

Las 5 zonas de colores usadas por ICG (blanco, azul, verde, amarillo, rojo), pueden ser usadas en base a la potencia en vatios de cada usuario de la bici. Las zonas de entrenamiento están basadas con la potencia actual en relación al valor individual FTW (Functional Threshold WattRate®) Se aplica el mismo principio de cálculo para las zonas de entrenamiento cuando se utilice el valor máximo de frecuencia cardíaca (FC máx.) y una banda de pecho analógica POLAR®compatible. Tan pronto como se sepa la FC máx. o el FTW individual, podrá entrenar en las diferentes zonas de entrenamiento y la intensidad será mostrada por colores durante la sesión de entrenamiento basada en los valores de ritmo cardíaco o vatios.

Usando el test de potencia FTW (test de rampa en vatios integrado en la computadora), el usuario tiene la opción de visualizar ambos rendimientos y progresos actuales.

PRECAUCIÓN

El test de potencia sólo debe llevarse a cabo bajo la supervisión y dirección de un entrenador o instructor cualificado.

ZONAS DE ENTRENO COACH BY COLOR®

COACH BY COLOR® - 5 ZONAS

5 ZONAS DE COLOR	POTENCIA %FTW	DURACIÓN	% HR MAX	ZONA OBJETIVO
Recuperación	< 55%	Infinito	<60%	Muy suave
Resistencia	56 – 75%	3 hrs - wks	61 – 70%	Suave
Velocidad	76 – 90%	3 - 8 hrs	71 – 80%	Moderado
Umbral Láctico VO2 Max	91 – 105%	10 - 60 minutos	81 – 90%	Intenso
Capacidad anaeróbica	106–150%	1 - 10 minutos	91 – 100%	Máximo
Tonifica el sistema neuromuscular	>150%	5-10 segundos	>100%	Máximo

COACH BY COLOR® - 3 ZONAS

3 ZONAS DE COLOR	POTENCIA %FTW	DURACIÓN	% HR MAX	ZONA OBJETIVO
Recuperación Resistencia	<75%	Infinito 3 hrs - wks	<60% 61 - 70%	Suave
Velocidad Umbral Láctico	76 – 105%	10 - 60 minutos	71 – 90%	Intenso
Capacidad aeróbica	106–150%	1 - 10 minutos	91 – 100%	Máximo
Tonifica el sistema neuromuscular	>150%	5-10 segundos	>100%	

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MEDICA

PRECAUCIÓN

La división de las zonas de entrenamiento para un entrenamiento orientado de la potencia y ritmo cardíaco, está basado en el rendimiento medio de una persona. A veces, las zonas pueden variar dramáticamente dependiendo de la naturaleza del entrenamiento, el estado de su salud (p. ej. si esta tomando algún medicamento) y su capacidad física. Es recomendable entrenar siempre bajo unos parámetros de entrenamiento razonables para su entrenamiento personal y bajo supervisión médica y basar su entrenamiento personal en base a estos datos.

ADVERTENCIA

- No practique ejercicio por encima de sus capacidades.
- Si sintiese malestar físico o mareos, detenga el entrenamiento y consulte a un médico.
- Las zonas de color son a modo orientativo.
- Si el usuario requiere medicación que pueda afectar en su capacidad de rendimiento y/o sistema cardio-vascular, es imprescindible que consulte a un médico con el fín de ajustar los requisitos personales consecuentemente.

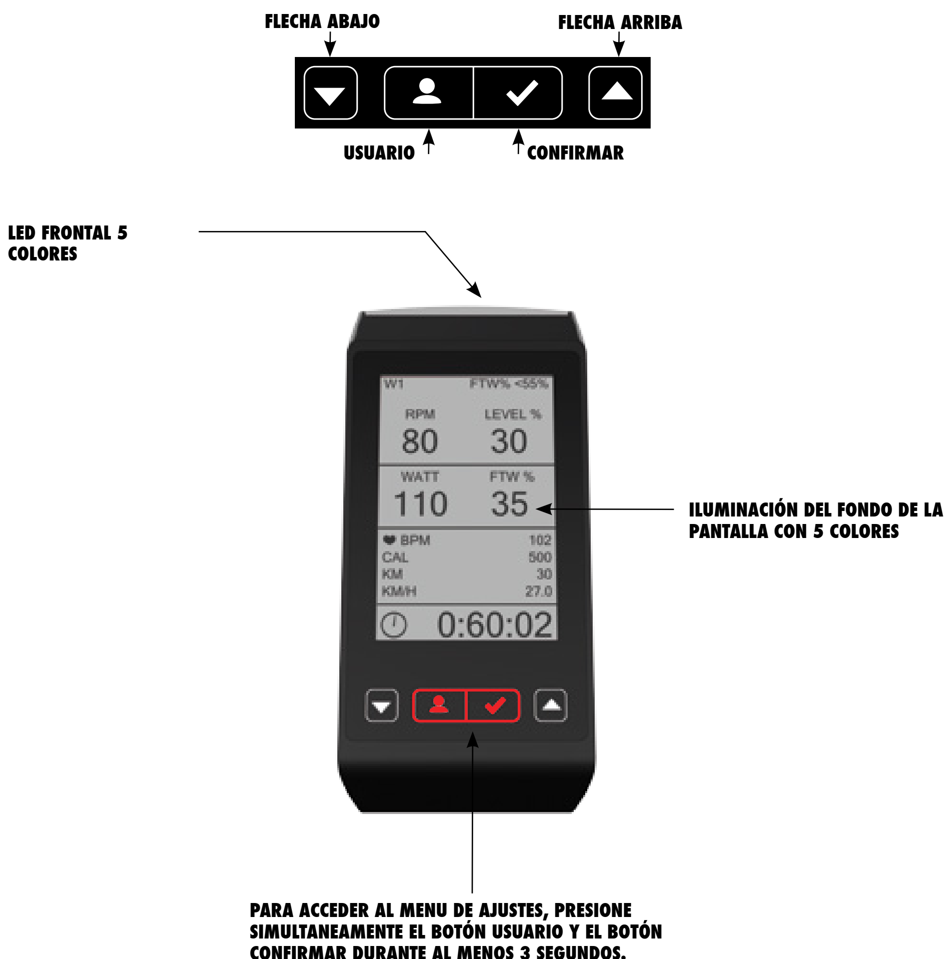
FUNCIONES CLAVE

Las funciones clave dentro de los diferentes modos son los siguientes:

MODO AJUSTES		
Flecha abajo	Presionar	Hacia abajo / reduzca valor
Flecha abajo	Mantenga presionado	Reduzca el valor progresivamente
Flecha arriba	Presionar	Hacia arriba / aumente valor
Flecha arriba	Mantenga presionado	Aumente el valor progresivamente
Usuario	Presionar	Sin función/ salir menu, atrás
Confirmar	Presionar	Confirmar dato
Usuario y Confirmar	Presione a la vez durante 3 segundos	Salir menu ajustes
MODO USUARIO		
Flecha abajo	Presionar	Desplacese hacia abajo / reduzca valor
Flecha abajo	Mantenga presionado	Reduzca el valor progresivamente
Flecha arriba	Presionar	Hacia arriba / aumente valor
Flecha arriba	Mantenga presionado	Aumente el valor progresivamente
Usuario	Presionar	Salir menu ajustes
Confirmar	Presionar	Confirmar dato
Usuario y Confirmar	Presione a la vez durante 3 segundos	Abrir menu ajustes
MODO ENTRENAMIENTO		
Flecha abajo	Presionar	Cambiar a la pantalla anterior
Flecha abajo	Mantenga presionado	Sin función
Flecha arriba	Presionar	Cambiar a la siguiente pantalla
Flecha arriba	Mantenga presionado	Sin función
Usuario	Presionar	Abrir menu usuario
Confirmar	Presionar	Comenzar modo pausa
Usuario y Confirmar	Presione a la vez durante 3 segundos	Abrir menu ajustes

AJUSTES

Para acceder a los ajustes de la computadora, se ha de confirmar una combinación especial de botones. Esto protege los ajustes del menu contra un acceso no autorizado.



Utilice los botones de las flechas en combinación con el menu de navegación, para desplazarse arriba o abajo, así como el botón confirmar para confirmar la opción seleccionada.

AJUSTES - GENERAL



SELECCIONAR EL MENU GENERAL



SELECCIONAR EL IDIOMA ESTÁNDAR



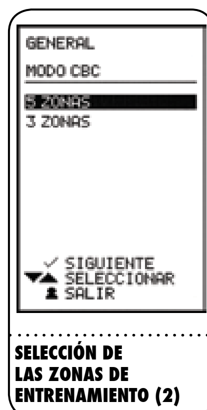
SELECCIONAR LA UNIDAD DE PESO



SELECCIONAR LA UNIDAD DE DISTANCIA



ACTIVADO O DEACTIVADO DE LA LUZ FRONTAL (1)



SELECCIÓN DE LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO (2)

INSTRUCCIONES

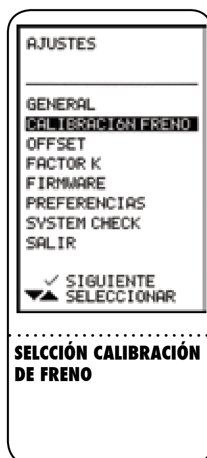
1. Mediante la desactivación, el usuario no recibirá ninguna indicación de color a través de la luz frontal de LED durante un curso CBC y las posibilidades para un entrenamiento guiado limitadas. La iluminación del fondo de la pantalla, no se ve afectada debido a este ajuste.

2. Selección del número de zonas CBC para cursos CBC con LED frontal. Es recomendable entrenar con 5 zonas. Las 5 zonas de entrenamiento por color, fueron establecidas como un estándar a nivel internacional y es usado por numerosos fabricantes y proveedores de sistemas de entrenamientos guiados.

AJUSTES - CALIBRACION DE FRENO

Es necesario calibrar el freno si:

- El nivel de resistencia mostrado no llega a 0% o 100% en las posiciones finales.
- Se muestra un símbolo de exclamación (**!**) en lugar de un valor level % en la pantalla.



SELCCIÓN CALIBRACIÓN DE FRENO



GIRE EL DIAL DE RESISTENCIA HASTA SU POSICIÓN MÍNIMA



GIRE EL DIAL DE RESISTENCIA HASTA SU POSICIÓN MÁXIMA

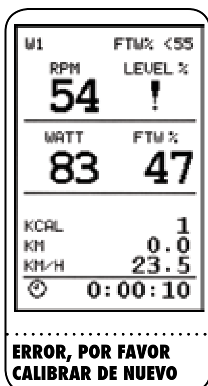


CALIBRACIÓN SATISFACTORIA

Si los valores se encuentran fuera de un cierto rango, la calibración falla y aparece una pantalla en color rojo. Vuelva a intentar la calibración y asegúrese de seguir las instrucciones cuidadosamente. Si la calibración falla de nuevo, el sistema de resistencia debe ser ajustado mecánicamente. Por favor, consulte con el servicio técnico en este caso.



CALIBRACIÓN FALLIDA



ERROR, POR FAVOR CALIBRAR DE NUEVO

AJUSTES - OFFSET

El ajuste del Offset es necesario si:

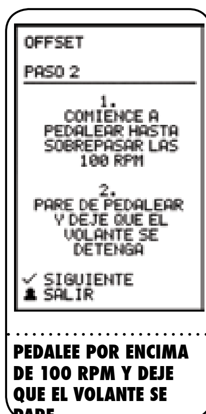
- Se ha llevado a cabo un trabajo de mantenimiento en la transmisión, p. ej. ajustar la tensión de la correa, sustitución de la correa u otras piezas de la transmisión.
- Se muestra un símbolo de exclamación (**!**) en lugar de un valor en vatios.



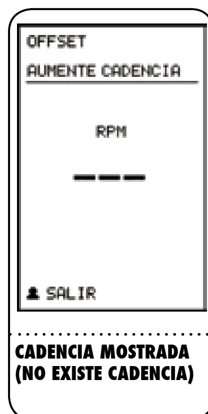
SELECCIÓN OFFSET EN EL MENU DE AJUSTES



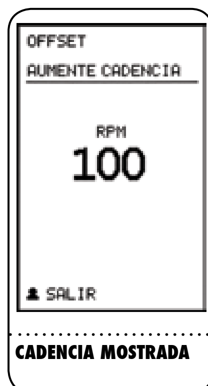
GIRE EL DIAL DE RESISTENCIA A SU POSICIÓN MÍNIMA



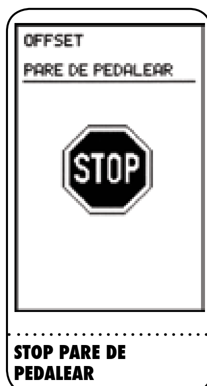
PEDALEE POR ENCIMA DE 100 RPM Y DEJE QUE EL VOLANTE SE PARE



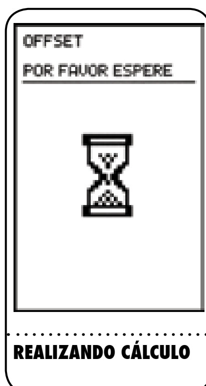
CADENCIA MOSTRADA (NO EXISTE CADENCIA)



CADENCIA MOSTRADA



STOP PARE DE PEDALEAR



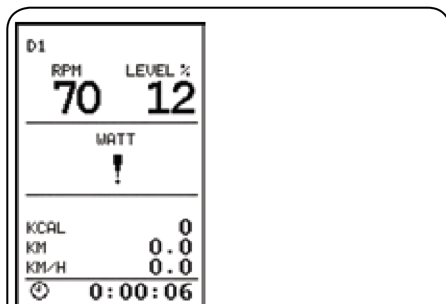
REALIZANDO CÁLCULO



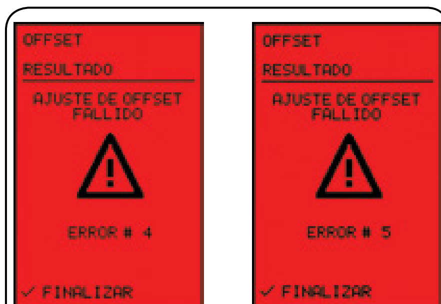
OFFSET SATISFACTORIO

Si la medición del Offset falla y se muestra una pantalla roja, por favor siga las instrucciones descritas en este manual.

AJUSTES - OFFSET

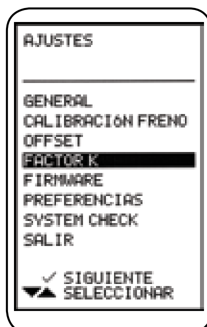


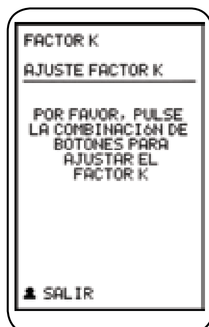
SI LOS VATIOS MUESTRAN UN SIGNO DE EXCLAMACIÓN (!), LLEVE A CABO LA MEDIDIÓN DEL OFFSET.



POR FAVOR, REFIÉRASE A LOS CÓDIGOS DE ERROR DE NUESTRO SERVICIO TÉCNICO SI VISUALIZA ESTE MENSAJE DE ERROR.

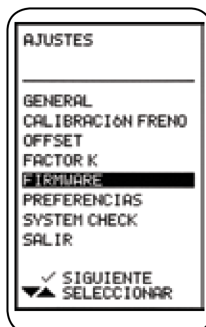
AJUSTES - FACTOR K

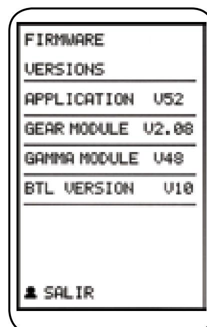




El factor K carece de un significado relevante para el uso diario. Es un menu de servicio especial para el fabricante y por lo tanto no accesible para el usuario.

AJUSTES - FIRMWARE





La actualización del Firmware, puede ser descargada desde www.indoorcycling.com.

AJUSTES - PREFERENCIAS

(Recomendación: Adjustar sólo para un uso privado)

AJUSTES

GENERAL
CALIBRACIÓN FRENO
OFFSET
FACTOR K
FIRMWARE
PREFERENCIAS
SYSTEM CHECK
SALIR

✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR

SELECCIONAR PREFERENCIAS EN EL MENU DE AJUSTES

PREFERENCIAS
SEXO

HOMBRE
MUJER

✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONAR SEXO

PREFERENCIAS
EDAD

35

✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR EDAD

PREFERENCIAS
PESO

75 KG

✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR PESO

PREFERENCIAS
ENTRENAMIENTO
CARDIO

1

HORAS
POR SEMANA

✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR LAS HORAS DE ACTIVIDAD CARDIO POR SEMANA

PREFERENCIAS
WATTRATE FTW

178

EL UMBRAL
ANAERÓBICO EN
VATIOS (FTW) ES
CALCULADO EN BASE
A SUS AJUSTES
DE USUARIO

✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

AQUÍ, SE MUESTRA EL ÍNDICE DE FTW CALCULADO USANDO LOS AJUSTES DE USUARIO INTRODUCIDOS ANTERIORMENTE. ALTERNATIVAMENTE, PODRÁ AJUSTAR ESTE VALOR A SU ÍNDICE DE FTW INDIVIDUAL.

PREFERENCIAS
♥ EMPAREJAMIENTO
SENSOR HR

SI
NO

✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONE SI DESEA CONECTARSE CON EL SENSOR DE FC. SI O NO

AJUSTES USUARIO
MODO DE ENTRENO

WATTRATE FTW %
COLOR ACTIVADO

WATTRATE FTW %
COLOR DESACTIVADO

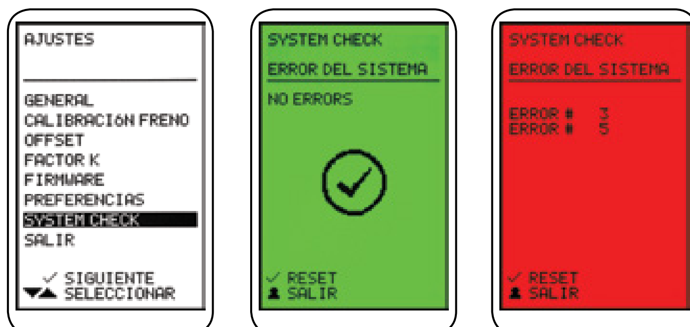
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONE SI DESEA COLOR O NO PARA ENTRENAR CON WATTRATE

POR FAVOR RECUERDE:

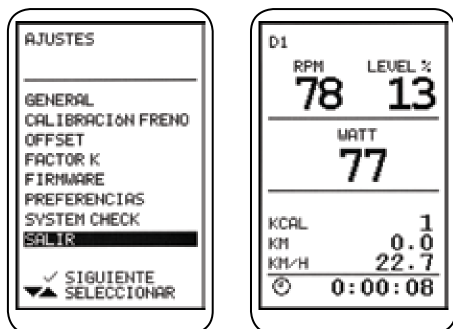
Si desea cambiar los ajustes básicos individualmente, puede hacerlo aquí. Los valores ajustados individualmente en los ajustes de usuario en el modo estándar o avanzado, son usados aquí. Los respectivos ajustes, también pueden ser variados en el menu de usuario. Los valores resaltados o especificados en los diagramas anteriores, representan los ajustes básicos de fábrica.

AJUSTES - SYSTEM CHECK



La comprobación del sistema (system check) sirve como un medio de diagnóstico de errores para el Equipo de Servicio Técnico. Si se producen errores en el sistema electrónico, se recomienda llevar a cabo la comprobación del sistema. Si se muestran mensajes de error (códigos de error) en la pantalla, éstos se pueden restaurar presionando el botón confirmar durante 2 segundos. Se debe comprobar nuevamente el sistema después de restablecer el mensaje de error.
Si se vuelven a mostrar los mensajes de error (códigos de error) en la pantalla, por favor pongase en contacto con el Equipo de Servicio Técnico.

AJUSTES - SALIR



Salir de los menus de ajuste y volver al modo de entrenamiento.

FUNCIONES

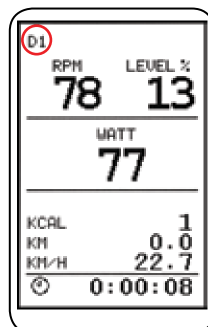
MODOS DE ENTRENAMIENTO DISPONIBLES

Puede entrenar en 3 diferentes modos:

- Inicio rápido: Inicio rápido, sin introducir ningún ajuste de usuario.
- Modo estándar: Acceso ràpido a los ajustes básicos de usuario, sin FC.
- Modo avanzado: Acceso detallado a la configuración de usuario, incluyendo los valores del índice de (FTW y FC max.) , así como conexión opcional con el sensor de pecho POLAR®-compatible.

MUESTRA DEL MODO DE ENTRENAMIENTO SELECCIONADO

Sabrá en todo momento en que modo de entrenamiento se encuentra. Se representa mediante una abreviación mostrada en la esquina superior izquierda de la pantalla.



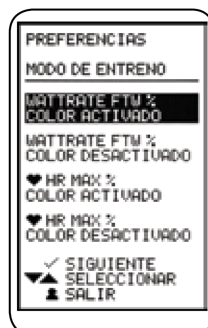
- Inicio rápido: D1–D2
- Modo estándar: W1–W3 (W4*)
- Modo avanzado (Wattrate): W1–W3 (W4*)
- Modo avanzado (FC): H1–H3 (H4*)

*Las pantallas W4 y H4, se muestran solamente en el modo pausa después de seleccionar resumen.

OPCIONES - COACH BY COLOR®

La función Coach By Color® permite un entrenamiento por color controlado. El entrenamiento Coach By Color® es posible solamente después de haber introducido los ajustes de usuario. Está solamente disponible con el modo de entrenamiento estándar o avanzado.

En el modo de entrenamiento avanzado, es posible llevar a acabo un entrenamiento guiado Coach By Color® basado en los vatios o FC. Se puede seleccionar una función desde aquí, la cual desactiva el color mostrado de las zonas de intensidad durante el entrenamiento (p. ej. para proteger la privacidad de un entrenamiento). Todos los valores del entrenamiento seguiran mostrandose en pantalla.



POR FAVOR RECUERDE:
Si ha seleccionado la opción “APAGADO“ en los ajustes > LED FRONTAL , Coach By Color® sólo se mostrará con la iluminación del fondo de pantalla.

MODOS DE ENTRENO

VALORES DISPONIBLES EN LOS DIFERENTES MODOS DE ENTRENAMIENTO

En la tabla de abajo, puede obtener una visión general de todos los valores disponibles que se muestran en los diferentes modos de entrenamiento.

MODO DE ENTRENO	INICIO RÁPIDO (D1-D2)	ESTÁNDAR (W1-W3)	AVANZADO (W1-W3 / H1-H3)
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTW %	- - -	X	X
HR	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
KCAL	X	X	X
KM/MILLAS	X	X	X
TIEMPO	X	X	X
PANTALLA 1	X	X	X
PANTALLA 2	X	X	X
PANTALLA 3	- - -	X	X
PANTALLA 4	- - -	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	- - -	- - -	X
COACH BY COLOR® (FC)	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
AJUSTE INDIVIDUAL DEL VALOR FTW	- - -	- - -	X
AJUSTE INDIVIDUAL DEL VALOR MÁXIMO DE HR	- - -	- - -	OPCIONAL (1)
FUNCIÓN PAUSA	X	X	X

- Para poder mostrar la Frecuencia Cardíaca (HR), es necesario vincular o conectar un sensor de pecho en el modo de entrenamiento avanzado. (Opcional 1).
- La computadora Coach By Color® tiene un chip POLAR® integrado, el cual puede recibir señales analógicas con un rango de 5,5 kHz.
- Podrá cambiar entre las diferentes vistas de pantalla durante el entrenamiento, usando los botones de flecha.

MODOS DE ENTRENO

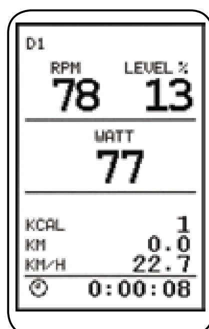
He aquí una vista general de las pantallas mostradas con el sensor de pecho conectado en el modo avanzado.

	INICIO RÁPIDO	ESTÁNDAR	AVANZADO WATTS	AVANZADO HR
PANTALLA 1	D1 RPM 78 LEVEL % 13 WATT 77 KCAL 1 KM 0.0 KM/H 22.7 0:00:08	W1 FTW% <55 RPM 75 LEVEL % 13 WATT 82 FTW % 46 KCAL 1 KM 0.0 KM/H 23.4 0:00:07	W1 FTW% <55 RPM 63 LEVEL % 11 WATT 88 FTW % 49 ♥ BPM 92 KCAL 2 KM 0.0 KM/H 24.2 0:00:15	H1 ♥ MAX% <61 RPM 99 LEVEL % 12 ♥ BPM 92 ♥ MAX% 50 WATT 150 KCAL 2 KM 0.0 KM/H 31.6 0:00:12
PANTALLA 2	D2 WATT MAX 117 WATT AVG 106 RPM MAX 85 RPM AVG 75 KM/H MAX 27 KM/H AVG 26	W2 FTW% <55 WATT MAX 120 WATT AVG 60 RPM MAX 78 RPM AVG 59 KM/H MAX 28 KM/H AVG 17	W2 FTW% <55 WATT MAX 114 WATT AVG 83 ♥ MAX 92 ♥ AVG 92 RPM MAX 84 RPM AVG 64 KM/H MAX 27 KM/H AVG 22	H2 ♥ MAX% <61 WATT MAX 115 WATT AVG 83 ♥ MAX 92 ♥ AVG 92 RPM MAX 78 RPM AVG 60 KM/H MAX 27 KM/H AVG 21
PANTALLA 3		W3 FTW% <55 106-150+% ROJO 00:00:00 3% 91-105% AMARILLO 00:00:00 8% 76-90% VERDE 00:00:00 29% 56-75% AZUL 00:00:06 26% <55% BLANCO 00:00:17 74%	W3 FTW% <55 106-150+% ROJO 00:00:00 3% 91-105% AMARILLO 00:00:00 8% 76-90% VERDE 00:00:00 29% 56-75% AZUL 00:00:06 26% <55% BLANCO 00:00:17 74%	H3 ♥ MAX% <61 91-100+% ROJO 00:00:00 --% 81-90% AMARILLO 00:00:00 --% 71-80% VERDE 00:00:00 --% 61-70% AZUL 00:00:00 --% <60% BLANCO 00:00:34 100%
PANTALLA 4		W4 II WATT / KG 1.1	W4 II WATT / ♥ BPM 0.5 WATT / KG 1.3	H4 II WATT / ♥ BPM 0.7 WATT / KG 1.0

MODO INICIO RÁPIDO

El modo inicio rápido no necesita que introduzca ningún ajuste de usuario.

PANTALLA 1



D1
Indicado en la pantalla 1 en el modo inicio rápido.

RPM
Cadencia de pedaleo actual.

LEVEL
Resistencia de freno en % (0-100%)

WATT
Resultado de la potencia actual en vatios.

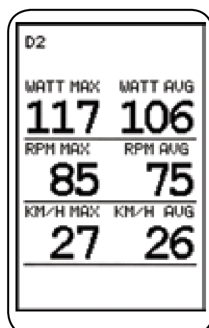
KCAL
Consumo de calorías
(medido por el resultado de potencia en vatios).

KM
Distancia cubierta.

KM/H
Velocidad actual (La velocidad es calculada en base a un pedaleo sobre una perfíl plano. Las simulaciones de ascenso o descenso, no se tienen en consideración).

Indicación de la duración del entrenamiento.

PANTALLA 2



D2
Indicado en la pantalla 2 en el modo inicio rápido.

WATT MAX
Potencia máxima alcanzada en vatios.

WATT AVG
Resultado de la potencia media (AVG) en vatios.

RPM MAX
Cadencia de pedaleo máxima alcanzada.

RPM AVG
Media (AVG) de cadencia de pedaleo alcanzada.

KM/H MAX
Máxima velocidad alcanzada.

KM/H AVG
Velocidad media (AVG) alcanzada.

MODO ESTÁNDAR

El modo estándar le permite personalizar rápidamente la orientación del entrenamiento mediante la introducción de sus propios ajustes personales de usuario. En base a estos ajustes, el índice de valor FTW, es despúes calculado en vatios. La conexión con un sensor de pecho analógico POLAR® compatible sólo es posible en el modo avanzado. Puede acceder al modo de usuario pulsando el botón de usuario.

SELECCIONAR MODO ESTÁNDAR

SELECCIONAR SEXO

INTRODUCIR EDAD

INTRODUCIR PESO

INTRODUCIR LAS HORAS DE ACTIVIDAD CARDIO POR SEMANA

ACEPTAR DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA

COMENZAR EL ENTRENAMIENTO CON LA PANTALLA W1

POR FAVOR RECUERDE:

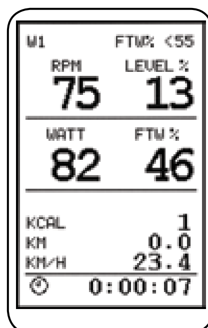
El valor FTW es calculado en el modo estándar mediante la fórmula provista y al hacerlo sirve como base para el cálculo de las respectivas zonas de entrenamiento utilizando la potencia en vatios.

ADVERTENCIA:

Los valores FTW calculados pretenden ser una orientación para los usuarios de edades comprendidas entre los 20 y 60 años. Con el fin de obtener valores precisos para los usuarios más jóvenes y de mayor edad, lleve a cabo el test de potencia FTW.

MODO ESTÁNDAR

PANTALLA W1



W1
Indicado en la pantalla 1 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona de entrenamiento actual.

RPM
Cadencia de pedaleo actual

LEVEL
Resistencia de freno en % (0-100%)

WATT
Resultado de la potencia actual en vatios.

FTW% WATT
Valor de vatios como porcentaje basado en el valor FTW.

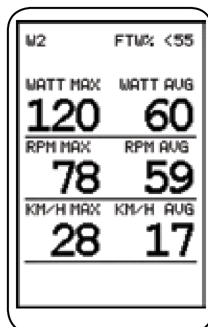
KCAL
Consumo de calorías
(medido por el resultado de potencia en vatios).

KM
Distancia cubierta.

KM/H
Velocidad actual.

Indicación de la duración del entrenamiento.

PANTALLA W2



W2
Indicado en la pantalla 2 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona de entrenamiento actual.

WATT MAX
Potencia máxima alcanzada en vatios.

WATT AVG
Resultado de la potencia media (AVG) en vatios.

RPM MAX
Cadencia de pedaleo máxima alcanzada.

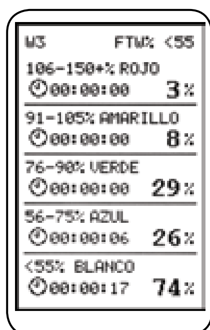
RPM AVG
Media (AVG) de cadencia de pedaleo alcanzada.

KM/H MAX
Máxima velocidad alcanzada.

KM/H AVG
Velocidad media (AVG) alcanzada.

MODO ESTÁNDAR

PANTALLA W3



W3
Indicado en la pantalla 3 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona actual de entrenamiento actual.

106-150+% ROJO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona roja.

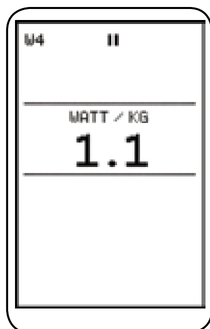
91-105% AMARILLO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona amarilla.

76-90% VERDE
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona verde.

56-75% AZUL
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona azul.

<55% BLANCO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona blanca.

PANTALLA W4



W4
Indicado en la pantalla 4 basado en el modo vatios. Esto sólo es mostrado si la función de pausa es activada usando el botón confirmar y posteriormente seleccionado “Resumen“. Este es un valor de entrenamiento acumulado a lo largo de toda la sesión de entrenamiento.

WATT / KG
El valor de vatios (Wattage) por Kg de peso corporal, proporciona información sobre la capacidad de rendimiento del usuario. Cuanto más alto sea el valor, mejor entrenado estará el usuario.

MODO AVANZADO

El modo avanzado le permite introducir ajustes de usuario adicionales y conectar la computadora a un sensor de pecho analógico POLAR® compatible. En este modo, el valor del índice del umbral de potencia funcional (FTW y FC máxima), pueden ser introducidos con precisión previa realización del test de potencia FTW u otros procedimientos para realizar el test de potencia. También es posible llevar a cabo el entrenamiento guiado Coach By Color ® basado en el valor en vatios o Frecuencia Cardíaca.

Dependiendo en base a que se haya seleccionado el entrenamiento (vatios o Frecuencia Cardíaca), varias pantallas y zonas de entrenamiento son variables. Estas se muestran en las páginas siguientes como una comparación directa. Las pantallas basadas en el modo vatios, están indicadas con W1, W2, W3 y W4, mientras que las pantallas basadas en el modo Frecuencia Cardíaca están indicadas con H1, H2, H3, y H4.

¡ADVERTENCIA!

- Los sistemas para el monitoreo de la frecuencia cardíaca pueden no ser del todo precisos.
- El exceso de ejercicio puede causar graves daños a la salud e incluso puede provocar la muerte.
- Si se siente mareado o débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- Este dispositivo no está destinado a ser utilizado por personas (incluido niños) con capacidades físicas, mentales o sensoriales restringidas o con la falta de experiencia y / o conocimiento, a menos que sean supervisados por una persona responsable de su seguridad o haya recibido instrucciones de esta persona sobre cómo utilizar el dispositivo (p. ej. de un médico, entrenador, etc.)
- Los niños deben ser supervisados en todo momento para asegurarse de que no juegan con el equipo.
- Un consentimiento adicional es proporcionado por el usuario cuando acepta el descargo de responsabilidad médica pulsando el botón al inicio de la sesión de entrenamiento en el modo estándar o avanzado.

ADVERTENCIA:
Los valores FTW calculados pretenden ser una orientación para los usuarios de edades comprendidas entre los 20 y 60 años. Con el fin de obtener valores precisos para los usuarios más jóvenes y de mayor edad, lleve a cabo el test de potencia FTW.

MODO AVANZADO

AJUSTES USUARIO
MODO
ESTANDAR
AVANZADO
PRUEBA FTW
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONAR MODO AVANZADO

AJUSTES USUARIO
SEXO
HOMBRE
MUJER
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONAR SEXO

AJUSTES USUARIO
EDAD
35
✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR EDAD

AJUSTES USUARIO
PESO
75 KG
✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR PESO

AJUSTES USUARIO
ENTRENAMIENTO
CARDIO
1
HORAS
POR SEMANA
✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

INTRODUCIR LAS HORAS DE ACTIVIDAD CARDIO POR SEMANA

AJUSTES USUARIO
WATTRATE FTW
178
EL UMBRAL ANAERóBICO EN VATIOS (FTW) ES CALCULADO EN BASE A SUS AJUSTES DE USUARIO
✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

AJUSTAR VALOR FTW

AJUSTES USUARIO
♥ EMPAREJAMIENTO SENSOR HR
SI
NO
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

CONECTAR SENSOR DE PECHO

PREFERENCIAS
♥ HR MAX
177
LA FC MAXIMA, ESTA CALCULADA EN BASE A SUS AJUSTES DE USUARIO
✓ SIGUIENTE
▼▲ AJUSTAR
SALIR

AJUSTAR HR MAX

AJUSTES USUARIO
MODO DE ENTRENO
WATTRATE FTW % COLOR ACTIVADO
WATTRATE FTW % COLOR DESACTIVADO
♥ HR MAX % COLOR ACTIVADO
♥ HR MAX % COLOR DESACTIVADO
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

SELECCIONAR EL MODO DE ENTRENAMIENTO Y PANTALLA EN COLOR

DESCARGA DE RESPONSAB. MéDICA
NO PRACTIQUE POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES
SI SIENTE ALGUNA MOLESTIA FíSICA O MAREOS, DETENGA EL EJERCICIO INMEDIATAMENTE Y CONSULTE A UN MéDICO
LAS ZONAS DE COLOR SON SóLO ORIENTATIVAS
✓ CONFIRMAR

ACEPTAR DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA

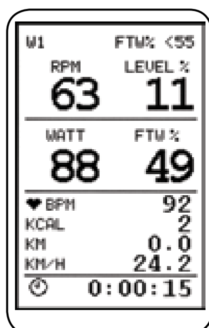
AJUSTES USUARIO
♥ EMPAREJAMIENTO SENSOR HR
SI
NO
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

AJUSTES USUARIO
MODO DE ENTRENO
WATTRATE FTW % COLOR ACTIVADO
WATTRATE FTW % COLOR DESACTIVADO
✓ SIGUIENTE
▼▲ SELECCIONAR
SALIR

VARIANTE: SI EL SENSOR DE PECHO NO ESTA CONECTADO A LA COMPUTADORA, EL ENTRENAMIENTO GUIADO CBC SÓLO PODRÁ EJECUTARSE BASADO EN EL VALOR DE VATIOS.

MODO AVANZADO

PANTALLA W1



W1
Indicado en la pantalla 1 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona de entrenamiento actual.

RPM
Cadencia de pedaleo actual.

LEVEL
Resistencia de freno en % (0-100%).

WATT
Resultado de potencia actual en vatios.

FTW %
Valor de vatios como porcentaje basado en el valor FTW.

❤ BPM
Frecuencia cardíaca actual.

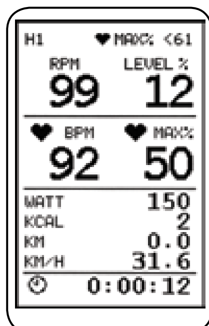
KCAL
Consumo de calorías.

KM
Distancia cubierta.

KM/H
Velocidad actual.

Indicación de la duración del entrenamiento.

PANTALLA H1



H1
Indicado en la pantalla 1 basado en el modo frecuencia cardíaca.

❤ MAX% <61
Rango de la zona de entrenamiento actual.

RPM
Cadencia de pedaleo actual.

LEVEL
Resistencia de freno en % (0-100%)

❤ BPM
Frecuencia cardíaca actual.

❤ MAX %
Valor de BPM como porcentaje basado en el valor de la frecuencia cardíaca máxima.

WATT
Resultado de potencia actual en vatios.

KCAL
Consumo de calorías.

KM
Distancia cubierta.

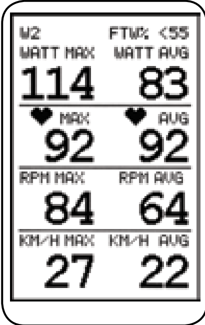
KM/H
Velocidad actual.

Indicación de la duración del entrenamiento.

Sobald eine Verbindung mit einem Brustgurt besteht, wird dies durch ein blinkendes Herzsymbol bei BPM signalisiert.

MODO AVANZADO

PANTALLA W2



W2
Indicado en la pantalla 2 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona del entrenamiento actual.

WATT MAX
Máxima potencia alcanzada en vatios.

WATT AVG
Resultado de la media de potencia en vatios.

❤ MAX
Máxima frecuencia cardíaca alcanzada.

❤ AVG
Media de frecuencia cardíaca alcanzada.

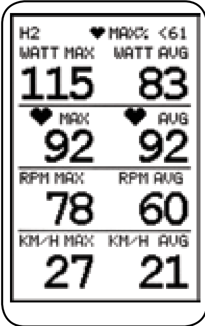
RPM MAX
Máxima cadencia de pedaleo alcanzada.

RPM AVG
Media de cadencia de pedaleo alcanzada.

KM/H MAX
Máxima velocidad alcanzada.

KM/H AVG
Velocidad media alcanzada.

PANTALLA H2



H2
Indicado en la pantalla 2 basado en el modo frecuencia cardíaca.

❤ MAX% <61
Rango de la zona del entrenamiento actual.

WATT MAX
Máxima potencia alcanzada en vatios.

WATT AVG
Resultado de la media de potencia en vatios.

❤ MAX
Máxima frecuencia cardíaca alcanzada.

❤ AVG
Media de frecuencia cardíaca alcanzada.

RPM MAX
Máxima cadencia de pedaleo alcanzada.

RPM AVG
Media de cadencia de pedaleo alcanzada.

KM/H MAX
Máxima velocidad alcanzada.

KM/H AVG
Velocidad media alcanzada.

MODO AVANZADO

PANTALLA W3

W3   FTW% <55
106-150+% ROJO
00:00:00 3%
91-105% AMARILLO
00:00:00 8%
76-90% VERDE
00:00:00 29%
56-75% AZUL
00:00:06 26%
<55% BLANCO
00:00:17 74%

W3
Indicado en la pantalla 2 basado en el modo vatios.

FTW% <55
Rango de la zona del entrenamiento actual.

106-150+% ROJO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona roja.

91-105% AMARILLO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona amarilla.

76-90% VERDE
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona verde.

56-75% AZUL
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona azul.

<55% BLANCO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona blanca.

PANTALLA H3

H3   ♥MAX% <61
91-100+% ROJO
00:00:00 --%
81-90% AMARILLO
00:00:00 --%
71-80% VERDE
00:00:00 --%
61-70% AZUL
00:00:00 --%
<60% BLANCO
00:00:34 100%

H3
Indicado en la pantalla 3 basado en el modo frecuencia cardíaca.

♥ MAX% <61
Rango de la zona del entrenamiento actual.

91-100+% ROJO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona roja.

81-90% AMARILLO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona amarilla.

71-80% VERDE
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona verde.

61-70% AZUL
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona azul.

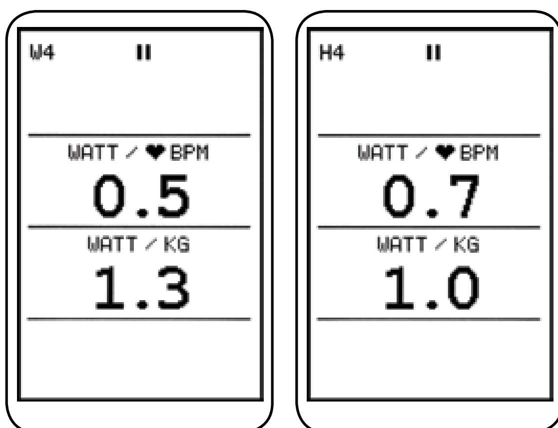
<60% BLANCO
Tiempo absoluto usado y porcentaje del tiempo en el que estuvo entrenando en la zona blanca.

MODO AVANZADO

POR FAVOR RECUERDE:

Las pantallas W4 o H4 sólo se muestran una vez se haya iniciado un entrenamiento.
W4 indicado en la pantalla 4 basado en el modo vatios. Esto sólo es mostrado si la función de pausa es activada usando el botón confirmar y posteriormente seleccionado "Resumen". Puede encontrar más información sobre la función pausa en este manual.

Los valores son acumulados a lo largo de toda la sesión de entrenamiento.



WATT / BPM

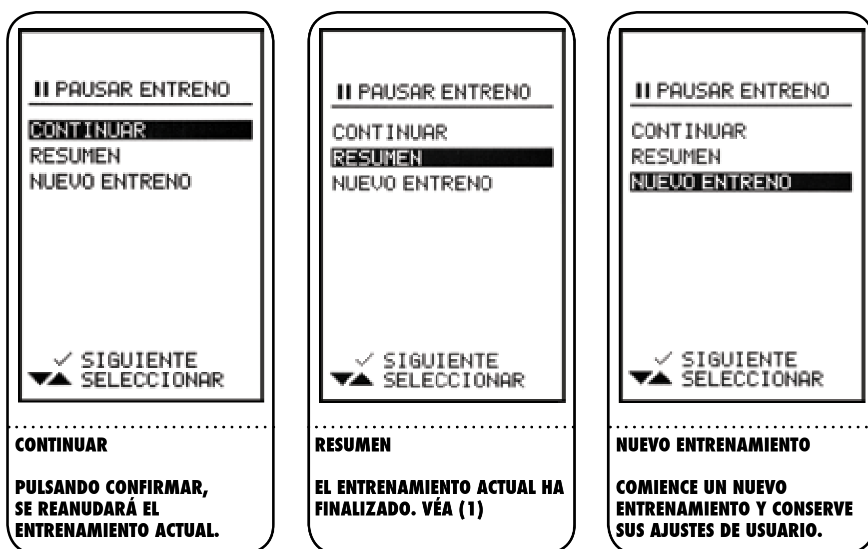
La media del valor en vatios con respecto a la media de FC, es un indicador de la reacción del cuerpo al resultado de la potencia. Cuanto mayor sea este valor, menor será la frecuencia cardíaca como una reacción del cuerpo al resultado de la potencia.

WATT / KG

El valor de vatios (Wattage) por Kg de peso corporal, proporciona información sobre la capacidad de rendimiento del usuario. Cuanto más alto sea el valor, mejor entrenado estará el usuario.

MODO PAUSA

Para acceder al modo pausa, presione el botón confirmar cuando esté en una de las principales pantallas (W1-W3 o H1-H3). Se detallan las siguientes funciones:



INSTRUCCIONES:
El entrenamiento/duración del entrenamiento se detiene cuando la función pausa ha sido activada. Si no se presiona ningún botón en 10 minutos, la computadora se apagará y se perderán los valores introducidos o almacenados.
Sobre (1): El entrenamiento/duración del entrenamiento está en pausa. En las pantallas 2-4, el usuario recibe una visión general de su entrenamiento, mientras que los valores se mantienen sin cambios. Si no se pulsa ningún botón durante 10 minutos, la computadora se apagará y se perderán los valores introducidos o almacenados. Si se pulsa el botón confirmar en el resumen, el entrenamiento se podrá reanudar si desea o podrá iniciar un nuevo entrenamiento.

TEST DE POTENCIA FTW

El test de potencia FTW, permite determinar el valor FTW individual de un usuario mediante una prueba de evaluación , o controlar el progreso de nuestro entrenamiento.

El test está diseñado como el denominado "test de rampa". Tan pronto como se inicie la prueba, un valor objetivo de 75 vatios es especificado (+ / 10 %). El usuario que va a realizar la prueba, ha de mantener una cadencia constante y cómoda de entre 70 y 90 rpm a lo largo de toda la prueba y debe girar el dial de resistencia para ajustar la resistencia de tal manera que se aproxime a su nuevo valor objetivo.

El valor objetivo debe alcanzarse dentro de una tolerancia de máx. + / - 10 % de desviación, de lo contrario la iluminación de la pantalla cambiará al color rojo . Si se mantiene en el valor objetivo, el fondo de la pantalla cambiará al color verde . El valor objetivo aumentará cada 4 minutos en 25 vatios. Puede detener la pueba en cualquier momento. Después de haberse mantenido en el valor objetivo durante los 4 primeros minutos (75 vatios durante 4 minutos), se mostrará el resultado una vez detenga la prueba. Si se interrumpe antes, el test de potencia FTW no será válido.

Por favor tenga en cuenta que solamente se tendrán en consideración para el resultado final, las secciones de test de rampa (4 minutos) que se hayan completado en su totalidad.

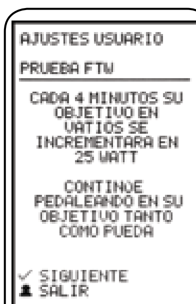
PRECAUCIÓN:

- El test de potencia integrado FTW en formato de 4 minutos de "test de rampa", representa una prueba subjetiva durante la cual el usuario podrá detener la prueba cuando lo desee.
- El test de potencia FTW, sólo debe llevarse a cabo bajo la supervisión de un entrenador o instructor calificado con experiencia.
- Se recomienda monitorizar la frecuencia cardíaca durante la prueba, con el fin de controlar el esfuerzo físico causado por el resultado de la potencia. No se deberá de excederse en el ejercicio bajo ninguna circunstancia.
- Por favor, recuerde el descargo de responsabilidad médica.

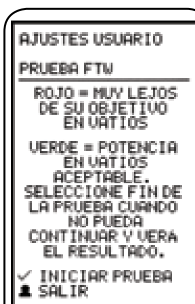
TEST DE POTENCIA FTW



SELECCIONAR PRUEBA FTW EN EL MENU DE AJUSTES.



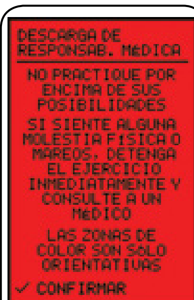
PANTALLA DE INFORMACIÓN SOBRE COMO PROCEDERÁ LA PRUEBA A REALIZAR.



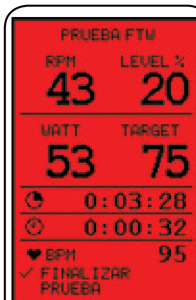
PANTALLA DE INFORMACIÓN SOBRE LOS VALORES DE LOS OBJETIVOS Y COLORES.



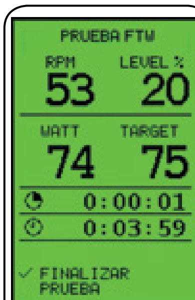
CONECTAR LA BANDA SENSOR DE PECHO.



ACEPTAR DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA.



LA PANTALLA ROJA INDICA QUE SE ESTÁ LEJOS DEL VALOR DEL OBJETIVO.



LA PANTALLA VERDE INDICA QUE SE ESTÁ CUMPLIENDO EL VALOR DEL OBJETIVO.



SI LA PRUEBA FUE FINALIZADA CON ÉXITO, SE MOSTRARÁ LA DURACIÓN DE LA PRUEBA Y EL VALOR FTW ALCANZADO.



PRUEBA FALLIDA. NO SE MOSTRARÁ NINGÚN RESULTADO SI LA PRUEBA FUE INTERRUMPIDA ANTES DE TIEMPO.

RANGOS MÁXIMOS EN PANTALLA

VALORES DE ENTRENAMIENTO		
VALOR MOSTRADO	**RANGO DEL VALOR**	**UNIDADES**
Distancia	999.9	Km or Millas
Velocidad	99.9	KM/H o MPH
Duración del entrenamiento Duración en las zonas de entrenamiento	99:59:59	h:min:seg
FTW %	ilimitado	%
HR %	ilimitado	%
BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM
WATT (2)	0 – 2500	Vatios
Consumo de calorías	0 – 9999	Kcal (displayed as CAL)
AJUSTES DE USUARIO		
VALOR MOSTRADO	**RANGO DEL VALOR**	**UNIDADES**
Edad	14 – 99	Años
Peso	34 – 150 or 75 - 331	Kg or Libras
Entrenamientos por semana	0 – 10	Horas
Índice FTW (3)	0 – 2500	Vatios
HR Max (4)	30 – 250	BPM

RANGOS MÁXIMOS EN PANTALLA

SOBRE (1):
A partir de una cadencia de 150 RPM, el valor comienza a parpadear. Con esto se quiere indicar que está excediendo el rango de ejercicio para el que fue diseñada la bici. A partir de una cadencia de pedaleo de 230 RPM, la información de RPM queda desactivada.
POR FAVOR RECUERDE:
Si la bici es usada con cadencias superiores a 180 RPM por largos periodos de tiempo, los términos de garantía quedarán anulados.
SOBRE (2):
La potencia sólo es mostrada a partir de una velocidad de 40 RPM, ya que la potencia mostrada aquí (Wattage), es garantizada con una tolerancia de ± 1%.
SOBRE (3):
Valor sólo puede ser ajustado en el modo de entrenamiento "AVANZADO".
SOBRE (4):
Valor sólo puede ser ajustado en el modo de entrenamiento "AVANZADO" y si "CONECTAR SENSOR DE FC" es seleccionado en el menu.
POR FAVOR RECUERDE:
Si se ha alcanzado el valor máximo, el valor correspondiente se pondrá a "0".

UE-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Los componentes electrónicos cumplen la directiva EMV 204/108/EC, la directiva EMV 99/519/EC y DIN EN 60335-1 para la seguridad eléctrica.

La declaración de conformidad puede ser vista en www.indoorcycling.com



ELIMINACIÓN DE RESIDUOS ELÉCTRICOS

SÓLO UNIÓN EUROPEA

Este símbolo indica que el producto al que se está refiriendo no puede ser desechado junto con la basura doméstica normal. Si desea deshacerse de este dispositivo, ¡no lo tire a la basura normal! Existe un sistema de recogida separado para los productos con esta descripción.



Este símbolo solamente es disponible en la Unión Europea.

NOTA IMPORTANTE SOBRE EL DESECHO DE PILAS Y ACUMULADORES

El Reglamento de baterías alemán estipula que cada consumidor está obligado a devolver las pilas y acumuladores después de su uso. Para satisfacer esta obligación de devolución, por favor, disponga las pilas y acumuladores usados en un lugar donde se venden baterías y acumuladores del mismo tipo. Esto también puede llevarse a cabo a través de los centros de disposición de residuos públicos municipales. Puede devolver las pilas o acumuladores adquiridos de nosotros a la siguiente dirección o por enviarlos por correo postal con franqueo suficiente a:

Indoorcycling Group GmbH
Referencia: Baterías usadas
Happurger Strasse 86
D-90482 Nuremberg
Germany

Al devolverlos, está también contribuyendo significativamente a la protección del medio ambiente.

Para Alemania	www.grs-batterien.de
Para Austria	www.batteriensammeln.at
Para Suiza	www.inobat.ch

OTROS PAISES FUERA DE LA UNIÓN EUROPEA

Si desea desechar este producto, por favor aténgasea las leyes estatales y otras reglamentaciones de su país respecto al tratamiento de los dispositivos electrónicos.

CLIENTES DE EMPRESAS

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con nuestro servicio.

PREGUNTAS FRECUENTES

MI COMPUTADORA NO SE ENCIENDE DESPUÉS DE UNA O VARIAS REVOLUCIONES DE LOS PEDALES .

La capacidad de carga del acumulador LiPo se ha agotado. No obstante, esto sólo ocurre después de periodos muy largos, es decir, si la bici no se ha utilizado durante un periodo de varias semanas o más . En este caso, debe pedalear con una cadencia superior a 50 RPM, para activar el equipo.
Puede encontrar más información en este manual.

COACH BY COLOR® NO FUNCIONA

En este caso, la configuración del usuario no ha podido ser introducida . Coach By Color ® necesita que la configuración del usuario sea introducida, ya que ésta, se utiliza para calcular el índice del valor FTW. Sólo mediante la introducción de los ajustes de usuario es posible definir las zonas de entrenamiento .

MI COMPUTADORA NO SE ENCIENDE HASTA QUE MI CADENCIA ES SUPERIOR A 50 RPM. ADEMÁS, ADEMÁS APARECE UN SÍMBOLO DE BATERÍA INTERMITENTE EN LA ESQUINA SUPERIOR IZQUIERDA DE LA PANTALLA. Y SI YO PEDALEO DESPACIO , EL FONDO DE LA PANTALLA Y LA LUZ DE LED FRONTAL SE APAGAN.

Esto ocurre si la capacidad de carga del acumulador LiPo se agota. El símbolo intermitente de batería normalmente desaparece si se pedalea más de 2-3 minutos con una cadencia de pedaleo superior a 50 RPM . Debe pedalear durante un período de tiempo más largo para continuar cargando el acumulador.

SI REALIZO UN ENTRENAMIENTO COACH BY COLOR®, LOS COLORES SÓLO SE MUESTRAN EN EL FONDO DE PANTALLA Y LA ILUMINACIÓN DE LED FRONTAL PERMANECE APAGADO.

Esto es probablemente debido a la configuración. Vaya al menú de ajustes y seleccione la opción GENERAL, presione repetidamente el botón de confirmar, hasta llegar a la configuración de LED FRONTAL. Establezca la opción ENCENDIDO. Salga del menú de ajustes y después seleccione el modo de entrenamiento estándar o avanzado (con COLOR ENCENDIDO). La iluminación de LED frontal debe ahora estar activa de nuevo.

Si la luz de LED frontal no se enciende a pesar de marcar la opción de AJUSTES> LED FRONTAL> ENCENDIDA e introducido sus ajustes de usuario, por favor refiérase a nuestro servicio.

PREGUNTAS FRECUENTES

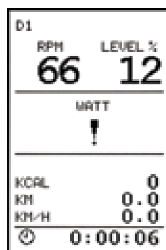
¿CUÁNTO TIEMPO SE NECESITA PARA RECARGAR UN ACUMULADOR COMPLETAMENTE DESCARGADO?

- Un acumulador LiPo totalmente descargado, requiere alrededor de 7 horas de pedaleo con una cadencia superior a 60 RPM para ser completamente cargado.
- El acumulador de LiPo se carga a partir de una cadencia superior a 50 RPM, pero con una corriente de carga inferior.
- Con un acumulador totalmente cargado, la bici puede ser usada durante aproximadamente 6 horas.

¿QUÉ LARGA ES LA VIDA ÚTIL DEL ACUMULADOR?

La gestión de la carga y descarga en la bici IC7, está diseñada para aportar una durabilidad y rendimiento óptimo del acumulador. A una temperatura ambiente de aprox. 23 °C, el número máximo de ciclos de carga es de aprox. 800. Un ciclo de carga significa que la capacidad del acumulador está completamente agotada y luego vuelve a ser cargada.

EN LA PANTALLA 1, EN EL CAMPO WATT, SE MUESTRA SIEMPRE UN SIGNO DE EXCLAMACIÓN.

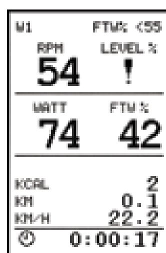


En este caso, la medición del OFFSET no se ha realizado correctamente, o puede que se deba a un error en el sistema.

Si se produce un error de este tipo, se mostrará en AJUSTES > menu SYSTEM CHECK.

En este caso, póngase en contacto con el servicio técnico y facilite el código de error mostrado.

EN LA PANTALLA 1, EN EL CAMPO LEVEL, SE MUESTRA SIEMPRE UN SIGNO DE EXCLAMACIÓN.



En este caso, puede que la calibración de freno:

- No ha sido realizada.
- Ha sido llevada a cabo incorrectamente.
- Existía un error en el sistema.

Si se produce un error de este tipo, se mostrará en AJUSTES > menu SYSTEM CHECK.
En este caso, póngase en contacto con el servicio técnico y facilite el código de error mostrado.

PREGUNTAS FRECUENTES

EN LA PANTALLA 1, EN EL CAMPO LEVEL, SE MUESTRA SIEMPRE UNA "E".

En este caso, la computadora no recibe ningúna información del sensor de freno.
Contacte con el servicio técnico si este es el caso.

EN LA PANTALLA 1, EN EL CAMPO WATT, SE MUESTRA SIEMPRE UNA "E".

En este caso, la computadora no recibe ninguna información del módulo de potencia.
Contacte con el servicio técnico si este es el caso.

CUANDO LLEVO A CABO LA MEDICIÓN DEL OFFSET, APARECE LA SIGUIENTE PANTALLA.



En este caso, existe un error electrónico.

Por favor acceda a AJUSTES > menu SYSTEM CHECK y apunte el código de error mostrado (ERROR #).

Posteriormente contacte con el servicio técnico y faciliteles el código de error mostrado (ERROR #).

PREGUNTAS FRECUENTES

CUANDO PROCEDO A MEDIR EL OFFSET, APARECE LA SIGUIENTE PANTALLA.



La causa de esto no está clara o bien la medición del OFFSET no se ha realizado correctamente, o bien hay un posible fallo mecánico.

Por favor proceda como sigue:

- Lleve a cabo la medición de nuevo (mínimo 3 veces).
  Si el resultado es satisfactorio, el valor mostrado no debería de fluctuar ± 3 dígitos.
- Por favor, refiérase estrictamente a las instrucciones sobre cómo llevar a cabo la medición del OFFSET. La medición fallará definitivamente si no deja libres los pedales tan pronto como el símbolo de STOP aparece.
- Durante la medición del OFFSET, no debe de usar el freno.
- Como regla importante, es imperativo que ambos pedales estén correctamente montados.
- Compruebe la tensión de las correas.

Por favor acceda a AJUSTES > menu SYSTEM CHECK y apunte el código de error mostrado (ERROR #).
Posteriormente contacte con el servicio técnico y faciliteles el código de error mostrado (ERROR #).

¡PRECAUCIÓN!

LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS E INSTRUCCIONES INCLUIDAS EN ESTE MANUAL ANTES DE COMENZAR A UTILIZAR ESTE PRODUCTO. POR FAVOR, GUARDE ESTE MANUAL EN LUGAR SEGURO PARA POSIBLES CONSULTAS FUTURAS. EL MONTAJE, AJUSTE, USO O MANTENIMIENTO INCORRECTO PUEDEN DERIVAR EN LA CANCELACIÓN DE LA GARANTÍA.



EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
PÁGINA WEB: WWW.INDOORCYCLING.COM

Fabricado por: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany



EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
PÁGINA WEB: WWW.INDOORCYCLING.COM

Fabricado por: Indoorcycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany